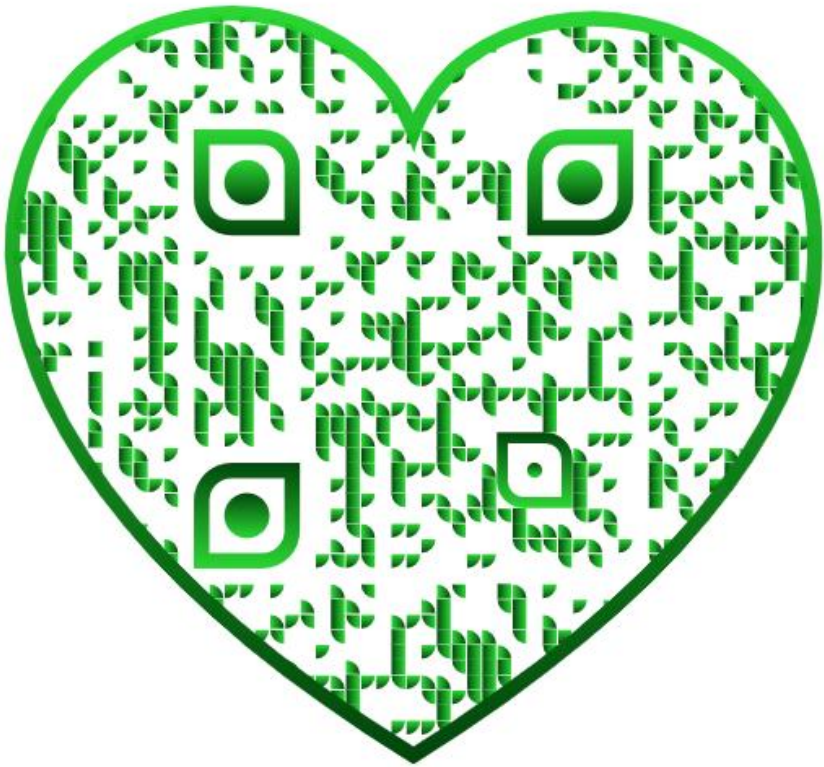
AIR FRYER FRANCE

DÉLICES ORIGINAUX

30 JOURS PLAN DE REPAS

TAMMY VEGA



AIR FRYER FRANCE

DÉLICES ORIGINAUX

30 JOURS PLAN DE REPAS

TAMMY VEGA

AIR FRYER FRANCE
Délices Originaux

NINA SARTRE

© Copyright 2024 - Tous droits réservés.

Ce document a pour but de fournir des informations exactes et fiables sur le sujet et la question traités.

Extrait d'une déclaration de principes qui a été acceptée et approuvée à parts égales par un comité de l'American Bar Association et un comité d'éditeurs et d'associations.

Il n'est en aucun cas légal de reproduire, dupliquer ou transmettre une partie de ce document, que ce soit par voie électronique ou sous forme imprimée. Tous droits réservés.

Les informations fournies dans ce document sont déclarées véridiques et cohérentes, en ce sens que toute responsabilité, en termes d'inattention ou autre, par tout usage ou abus des politiques, processus ou instructions contenus dans ce document, relève de la seule et entière responsabilité du lecteur destinataire. En aucun cas, l'éditeur ne pourra être tenu pour responsable d'une quelconque réparation, d'un quelconque dommage ou d'une quelconque perte financière dus aux informations contenues dans ce document, que ce soit directement ou indirectement.

Les auteurs respectifs détiennent tous les droits d'auteur qui ne sont pas détenus par l'éditeur.

Les informations contenues dans le présent document sont proposées à des fins d'information uniquement et sont universelles en tant que telles. La présentation des informations est sans contrat ni assurance de garantie d'aucune sorte.

Les marques commerciales qui sont utilisées le sont sans aucun consentement, et la publication de la marque commerciale est sans autorisation ou soutien de la part du propriétaire de la marque. Toutes les marques et marques déposées présentes dans ce livre ne le sont qu'à des fins de clarification et appartiennent à leurs propriétaires respectifs, qui ne sont pas affiliés à ce document.

Sommaire

INTRODUCTION

BRUNCH

1. Empanadas au petit-déjeuner (chaussons au chorizo)
2. Hachis de patate douce et haricots noirs
3. Churros au sucre et à la cannelle
4. Brochettes d'ananas enrobées de bacon
5. Mini-frittatas aux asperges et au chèvre
6. Parfaits aux fruits et au yaourt
7. Poivrons farcis au petit-déjeuner
8. Bouchées de poulet et gaufres
9. Pain perdu cuit au four aux pommes et à la cannelle
10. Pitas méditerranéens pour le petit-déjeuner
11. Mini Saucisses en Croûte (Pigs in Blankets)
12. Mini Muffins au Maïs
13. Nems aux Oeufs pour le Petit-Déjeuner
14. Petits bols de porridge cuit aux fruits
15. Croissants au jambon et au fromage
16. Gratin de pommes de terre rissolées au petit-déjeuner
17. Tartines à l'avocat et œufs pochés
18. Muffins aux Myrtilles
19. Monkey Bread (Pain Brioché à la Cannelle)

SNACK

1. Frites de Courgettes Croustillantes au Parmesan
2. Bouchées de Chou-fleur Buffalo
3. Galettes de Patates Douces
4. Choux de Bruxelles au miel et sriracha
5. Crevettes Croustillantes à la Noix de Coco avec Sauce Mango
6. Nems aux Poivrons Jalapeño et Fromage
7. Champignons Portobello Farcis à la Saucisse et aux Épinards
8. Raviolis Frits à la Sauce Marinara
9. Ailes de Poulet Coréennes BBQ

10. Patates Douces Farcies
11. Edamame Piment et Citron Vert
12. Bouchées de Tofu Croustillantes avec Sauce Cacahuète
13. Chips de Courgettes au Sel et au Vinaigre
14. Pois Chiches Rôtis à la Sauce Ranch
15. Frites d'Avocat Panées au Panko
16. Beignets d'oignons (Onion Bhajis)
17. Rondelles d'oignon panées au parmesan
18. Bouchées de Saumon Épicées
19. Mini Pizzas sur Bagels
20. Wraps de Laitue au Chou-fleur et Pois Chiches Buffalo
21. Mini Poivrons Farcis
22. Chips de pommes de terre maison
23. Champignons à l'ail et aux herbes
24. Samosas à la friteuse à air
25. Épis de Maïs Grillés à la Friteuse à Air
26. Ailes de Poulet au Miel et à l'Ail
27. Gratin de Haricots Verts
28. Nœuds à l'Ail
29. Mini Tacos au Poulet
30. Galettes de Crabe à la Friteuse à Air

PORC, BŒUF, AGNEAU

1. Filet Mignon de Porc à l'Ail et aux Herbes
2. Mini-burgers d'Effiloché de Porc à la Sauce Barbecue
3. Poitrine de Porc Croustillante au Glaçage Asiatique
4. Côtes de Porc Épicées au Gochujang
5. Tacos de Porc Birria
6. Filet Mignon de Porc Glacé au Miel et Chipotle
7. Escalopes de Porc Panées au Panko
8. Brochettes de porc teriyaki
9. Saucisses Italiennes aux Poivrons
10. Épaule de Porc à la Cubaine (Mojo)
11. Bouchées de Steak au Beurre à l'Ail
12. Côtes de bœuf à la coréenne (Galbi)
13. Bœuf Stroganoff aux Champignons
14. Bœuf au Basilic Thaï

15. Sandwichs "French Dip" au Boeuf
16. Nems Cheeseburger
17. Brochettes de Kefta de Bœuf à la Sauce Yaourt
18. Frites à la Carne Asada
19. Empanadas au Bœuf
20. Bouchées de Bœuf Wellington
21. Côtelettes d'Agneau Grillées au Romarin et à l'Ail
22. Burgers d'Agneau à la Feta et à la Menthe
23. Boulettes d'Agneau Épicées à la Sauce Tomate
24. Agneau Butter Chicken
25. Wraps de Chawarma à l'Agneau
26. Carré d'Agneau Glacé au Miel et à la Harissa
27. Agneau Vindaloo
28. Souvlaki d'Agneau à la Grecque
29. Tajine d'Agneau aux Abricots et Pruneaux
30. Côtelettes d'Agneau à la Sauce Chimichurri

POULET

1. Poulet Rôti au Citron et aux Herbes
2. Ailes de Poulet au Miel et à l'Ail
3. Aiguillettes de Poulet Buffalo Épicées
4. Escalopes de Poulet Panées au Parmesan
5. Brochettes de Poulet Teriyaki
6. Fajitas au Poulet
7. Poulet au Parmesan
8. Poulet Général Tao
9. Poulet Aigre-Doux
10. Poulet au Beurre
11. Cordon Bleu de Poulet
12. Poulet et Boulettes de Pâte (Chicken and Dumplings)
13. Pilons de Poulet au Citron et au Poivre
14. Poulet Toscan aux Tomates Séchées et aux Épinards
15. Poulet Piccata à la Sauce Citron et Câpres
16. Poulet au Marsala et aux Champignons
17. Sauté de Poulet au Gingembre et Sésame
18. Enchiladas au Poulet et Sauce Rouge
19. Aiguillettes de Poulet Panées au Miel et à la Moutarde

20. Nachos au Poulet BBQ
21. Brochettes de Poulet Satay à la Sauce Cacahuète
22. Brochettes de Poulet Hawaïennes
23. Poulet et Pommes de Terre à la Grecque au Citron
24. Poulet Katsu avec Sauce Curry
25. Chawarma au Poulet et Sauce Tahini
26. Poulet et Brocolis à la Crème (Alfredo)
27. Poulet Jerk à la Salsa d'Ananas
28. Chaussons au Poulet (Empanadas)
29. Trempette de Poulet Buffalo
30. Cuisses de Poulet au Miel et Barbecue avec Glaçage à la Pêche

POISSON & FRUITS DE MER

1. Saumon aux Herbes et Citron
2. Tilapia Noirci à la Crème d'Avocat
3. Gambas à l'Ail et au Beurre (Scampi)
4. Cabillaud en Croûte de Parmesan
5. Tacos de Poisson Baja avec Salade de Chou
6. Saumon Glacé au Miel et Sriracha
7. Crevettes Épicées à la Salsa de Mangue
8. Fish and Chips à la Bière
9. Gâteaux de Crabe à la Sauce Rémoulade Épicée
10. Croque-Monsieur au Thon, Tomates et Aneth
11. Crevettes à la Noix de Coco avec Sauce Ananas
12. Poke Bowls Épicés au Thon et à l'Avocat
13. Burgers de Saumon à la Sauce Yaourt Citron-Aneth
14. Tacos de Crevettes à la Mayo Chipotle
15. Poisson-Chat Cajun à la Sauce Rémoulade
16. Bar aux herbes méditerranéennes, olives, tomates et câpres
17. Bouchées Apéritives Épicées au Thon
18. Saumon Glacé à l'Érable et Dijon
19. Bols de Fajitas aux Crevettes
20. Doigts de Poisson Panés au Panko et Sauce Tartare
21. Queues de Homard au Beurre d'Ail et aux Herbes
22. Noix de Saint-Jacques Poêlées au Beurre Noisette et Sauge
23. Mahi-Mahi Noirci à la Salsa Mangue-Avocat
24. Calamars Frits Croustillants à l'Aïoli Épicé

25. Avocats Farcis à la Salade de Thon et Assaisonnement "Everything Bagel"
26. Galettes de Saumon à l'Aïoli Citron-Câpres
27. Crevettes et Semoule de Maïs à la Saucisse Andouille
28. Curry Rouge Thaï au Poisson
29. Po' Boys de Crevettes Cajun à la Rémoulade Épicée
30. Tilapia en Croûte de Noix de Coco et Salsa à l'Ananas

LÉGUMES & VÉGÉTARIEN

1. Frites de Courgettes au Parmesan
2. Bouchées de Chou-Fleur Buffalo
3. Tater Tots de Patate Douce
4. Asperges à la Friteuse à Air avec Citron et Ail
5. Croquettes de Tofu Croustillantes à la Sauce Cacahuète
6. Chips de Chou Kale au Sel et Vinaigre
7. Pois Chiches Rôtis au Curry
8. Rondelles d'Oignon à la Friteuse à Air
9. Beignets d'Oignons (Onion Bhajis)
10. Maïs grillé au piment et citron vert
11. Champignons Portobello Farcis au Quinoa et à la Feta
12. Veggie Burgers avec Mayo Épicée au Chipotle
13. Mini Pitas au Falafel et Sauce Tahini
14. Rouleaux de Printemps aux Légumes et Sauce Cacahuète
15. Cubes de Patate Douce à la Friteuse à Air
16. Tempura de Légumes et Sauce Soja
17. Wraps de Laitue au Tofu Épicé
18. Courgettes Farcies au Ragoût de Lentilles et Tomates
19. Aubergines à la Parmesane en Couches
20. Steaks de Chou-Fleur et Sauce Romesco
21. Beignets de Carottes et Courgettes à la Sauce Tzatziki
22. Tofu Croustillant au Sésame et Nouilles Épicées aux Cacahuètes
23. Tacos de Patate Douce et Haricots Noirs
24. Samosas aux Légumes
25. Croquettes de Brocoli et Cheddar
26. Brouillade de Tofu à la Friteuse à Air
27. Ratatouille à la Friteuse à Air
28. Riz de Chou-Fleur à l'Ail et au Parmesan Rôti

PLAN DE REPAS DE 30 JOURS

INTRODUCTION

Adoptez la révolution de la friteuse à air pour une cuisine plus saine, plus rapide et délicieusement polyvalente

Bienvenue dans le monde de la friture à air, une révolution culinaire qui change notre façon de cuisiner et de savourer nos plats préférés. La friteuse à air n'est pas seulement un gadget de cuisine à la mode ; c'est un outil puissant qui vous permet de créer des repas plus sains et plus savoureux avec une facilité et une commodité inégalées.

Pourquoi la friture à air ? Un aperçu de ses avantages

Une cuisine plus saine : La friture à air est une alternative plus saine à la friture traditionnelle, réduisant considérablement la quantité d'huile nécessaire pour obtenir des résultats croustillants et délicieux. La friture traditionnelle plonge les aliments dans un bain d'huile chaude, ce qui entraîne un apport élevé en matières grasses et en calories. La friture à air, en revanche, utilise une quantité minimale d'huile – souvent seulement une cuillère à soupe ou un léger spray – et repose sur un puissant ventilateur pour faire circuler de l'air surchauffé autour des aliments. Cela réduit non seulement l'apport en matières grasses de manière significative, mais minimise également la formation de composés nocifs comme l'acrylamide, qui peuvent être produits lorsque les aliments riches en amidon sont cuits à haute température.

Commodité et rapidité : Les friteuses à air sont conçues pour l'efficacité. Contrairement aux fours traditionnels, elles préchauffent rapidement, atteignant souvent la température souhaitée en quelques minutes seulement. Ce temps de cuisson accéléré signifie que vous pouvez avoir des repas sur la table plus rapidement, faisant de la friture à air une solution parfaite pour les personnes et les familles occupées. De plus, la plupart des friteuses à air sont compactes et adaptées aux plans de travail, prenant un minimum de place dans votre cuisine.

Une polyvalence incomparable : Les friteuses à air sont des caméléons culinaires, capables de bien plus que la simple friture. Vous pouvez les utiliser pour cuire, rôtir, griller, faire sauter et même réchauffer les restes, le tout avec des résultats impressionnants. La friture à air excelle à créer des textures croustillantes à l'extérieur tout en maintenant la tendreté et l'humidité des aliments à l'intérieur. Cela

la rend idéale pour tout, des ailes de poulet et des frites aux légumes, desserts et même au pain.

Nettoyage sans effort : Après la cuisson, les friteuses à air sont remarquablement faciles à nettoyer. La plupart des modèles comportent des paniers et des plateaux amovibles qui vont au lave-vaisselle ou peuvent être essuyés avec un minimum d'effort. Il n'y a pas de casseroles ou de poêles sales à récurer, ce qui rend la friture à air une expérience de cuisson plus propre et plus agréable.

Libérez votre créativité en cuisine : La polyvalence de la friteuse à air ouvre un monde de possibilités culinaires. Vous pouvez expérimenter avec divers ingrédients et méthodes de cuisson, ce qui en fait un outil fantastique pour les cuisiniers débutants et expérimentés. Ce livre de recettes regorge de recettes innovantes qui mettent en valeur le potentiel de la friteuse à air, vous permettant de découvrir de nouvelles combinaisons de saveurs et d'explorer des cuisines du monde entier.

Un mode de vie plus sain, un repas à la fois : En remplaçant les aliments frits par des alternatives frites à l'air, vous faites un changement positif vers un mode de vie plus sain. La friture à air vous permet de savourer vos plats réconfortants préférés sans l'excès de gras et de calories, ce qui en fait une façon de vous faire plaisir sans culpabilité. De plus, la friture à air préserve les nutriments des légumes et d'autres ingrédients sains, vous assurant de tirer le meilleur parti de vos repas.

Ce livre de recettes est votre passeport vers une façon de cuisiner plus saine, plus savoureuse et plus pratique. Que vous cherchiez à perdre du poids, à manger plus sainement ou simplement à essayer quelque chose de nouveau, la friteuse à air est votre arme secrète en cuisine. Embarquons ensemble dans cette aventure culinaire !

BRUNCH

1. Empanadas au petit-déjeuner (chaussons au chorizo)

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 12-15 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 10 petits cercles de pâte feuilletée (10cm) (faits maison ou achetés en magasin)
- 125g de chorizo doux cuit, émietté
- 2 gros œufs, brouillés
- 60g de fromage râpé (type Comté, Emmental ou Gruyère)
- 1/4 cuillère à café de piment doux en poudre
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de paprika fumé
- Une pincée de sel et de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger le chorizo cuit, les œufs brouillés, le fromage et les épices.
3. Déposer une cuillerée de farce sur chaque cercle de pâte.
4. Plier les cercles en deux et sceller les bords avec une fourchette.
5. Vaporiser légèrement les empanadas avec de l'huile de cuisson.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 12-15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 380 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 18g
- Lipides: 24g

2. Hachis de patate douce et haricots noirs

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 1 grosse patate douce, pelée et coupée en dés
- 400g de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- 1/2 oignon rouge, coupé en dés
- 1 poivron (de n'importe quelle couleur), coupé en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de piment doux en poudre
- Sel et poivre noir au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les patates douces, les haricots noirs, l'oignon et le poivron avec l'huile d'olive, le cumin, le piment doux, le sel et le poivre.
3. Étaler le mélange uniformément dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et légèrement croustillantes, en secouant le panier à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 280 kcal
- Glucides: 45g
- Protéines: 10g
- Lipides: 8g

3. Churros au sucre et à la cannelle

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 250g de farine
- 125ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre, fondu

- 1/4 cuillère à café de sel
- 60g de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle moulue

Instructions:

1. Dans une casserole, mélanger l'eau, le beurre et le sel. Porter à ébullition.
2. Retirer du feu et incorporer la farine jusqu'à formation d'une pâte.
3. Transférer la pâte dans une poche à douille munie d'une douille en forme d'étoile.
4. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
5. Dresser les churros dans le panier de la friteuse à air, en laissant de l'espace entre eux.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 8-10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Pendant que les churros sont chauds, les rouler dans un mélange de sucre et de cannelle.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 250 kcal
- Glucides: 35g
- Protéines: 3g
- Lipides: 10g

4. Brochettes d'ananas enrobées de bacon

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 8 tranches de bacon
- 1/2 ananas frais, épépiné et coupé en morceaux de 2,5 cm
- 1/4 cuillère à café de piment de Cayenne (facultatif)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Envelopper chaque morceau d'ananas avec une tranche de bacon.
3. Saupoudrer de piment de Cayenne, si désiré.

4. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 200 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 8g
- Lipides: 14g

5. Mini-frittatas aux asperges et au chèvre

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 12-15 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 4 gros œufs
- 60ml de lait
- 125g d'asperges coupées en morceaux
- 60g de fromage de chèvre frais, émietté
- 1/4 tasse d'herbes fraîches hachées (comme le persil, l'aneth ou la ciboulette)
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Dans un bol, fouetter ensemble les œufs et le lait. Incorporer les asperges, le fromage de chèvre, les herbes, le sel et le poivre.
3. Répartir le mélange uniformément dans 4 ramequins ou un petit plat allant au four.
4. Placer les ramequins dans le panier de la friteuse à air et cuire pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que les frittatas soient prises.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 220 kcal
- Glucides: 5g
- Protéines: 15g
- Lipides: 16g

6. Parfaits aux fruits et au yaourt

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** Aucune **Portions:** 2

Ingrédients:

- 250g de yaourt grec nature
- 125g de granola
- 125g de fruits rouges mélangés (fraises, myrtilles, framboises)
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

Instructions:

1. Superposer le yaourt, le granola et les fruits rouges dans deux verres ou bocaux.
2. Arroser de miel, si désiré.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 200 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 12g
- Lipides: 7g

7. Poivrons farcis au petit-déjeuner

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 poivrons (de n'importe quelle couleur), coupés en deux et épépinés
- 4 gros œufs
- 125g de fromage râpé (type Comté, Emmental ou Gruyère)
- 60g de saucisse cuite, émiettée (ou de lardons)
- 1/4 d'oignon, haché
- 1/4 tasse d'épinards hachés
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Placer les moitiés de poivron dans le panier de la friteuse à

air, côté coupé vers le haut.
3. Dans un bol, fouetter ensemble les œufs, le fromage, la saucisse, l'oignon, les épinards, le sel et le poivre.
4. Répartir le mélange d'œufs uniformément entre les moitiés de poivron.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient pris et les poivrons tendres.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 350 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 22g
- Lipides: 25g

8. Bouchées de poulet et gaufres

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 250g de poulet cuit, effiloché
- 4 mini-gaufres surgelées
- 60g de fromage râpé (type Comté, Emmental ou Gruyère)
- 60ml de sirop d'érable
- 1/4 cuillère à café de sauce piquante (facultatif)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Garnir chaque gaufre de poulet effiloché et de fromage.
3. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.
4. Arroser de sirop d'érable et de sauce piquante, si désiré.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 18g
- Lipides: 10g

9. Pain perdu cuit au four aux pommes et à la cannelle

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 4 tranches de pain, coupées en cubes
- 2 gros œufs
- 120ml de lait
- 1/4 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/4 tasse de pomme hachée
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- Sucre glace (pour saupoudrer)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Dans un bol, fouetter ensemble les œufs, le lait et la cannelle.
3. Ajouter les cubes de pain et la pomme au bol et mélanger pour enrober.
4. Transférer le mélange dans un plat allant au four graissé.
5. Arroser de sirop d'érable.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 280 kcal
- Glucides: 40g
- Protéines: 10g
- Lipides: 8g

10. Pitas méditerranéens pour le petit-déjeuner

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 5-7 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 2 pains pita
- 60g de houmous
- 1/4 de concombre, haché
- 1/4 de tomates, hachées
- 2 cuillères à soupe de feta émiettée
- Herbes fraîches (comme le persil ou la menthe), pour garnir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Réchauffer le pain pita dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes.
3. Étaler du houmous sur chaque pita.
4. Garnir de concombre, de tomates, de feta et d'herbes.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 3-5 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 35g
- Protéines: 10g
- Lipides: 8g

11. Mini Saucisses en Croûte (Pigs in Blankets)

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2 (8 mini saucisses en croûte)

Ingrédients:

- 8 mini saucisses (type chipolatas)
- 8 tranches de bacon fumé, coupées en deux dans le sens de la largeur
- 1 gros œuf, battu
- Mélange d'épices à bagel (facultatif)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.

2. Envelopper chaque saucisse dans une demi-tranche de bacon.
3. Badigeonner d'œuf battu et saupoudrer d'épices à bagel, si désiré.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Informations nutritionnelles (par portion de 4 saucisses):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 2g
- Protéines: 10g
- Lipides: 16g

12. Mini Muffins au Maïs

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 12 mini muffins

Ingrédients:

- 125g de farine de maïs fine
- 125g de farine de blé
- 60g de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 250ml de lait
- 60ml d'huile végétale
- 1 gros œuf

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Graisser un moule à 12 mini muffins.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs (farine de maïs, farine de blé, sucre, levure et sel).
4. Dans un autre bol, fouetter ensemble le lait, l'huile et l'œuf.
5. Verser les ingrédients humides dans les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que le tout soit juste combiné.
6. Répartir la pâte uniformément dans les moules à muffins.
7. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'un cure-dent inséré au centre en

ressorte propre.

Informations nutritionnelles (par muffin):

- Énergie: 120 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 3g
- Lipides: 6g

13. Nems aux Oeufs pour le Petit-Déjeuner

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 12-15 minutes **Portions:** 2 (4 nems)

Ingrédients:

- 4 galettes de riz pour nems
- 4 gros œufs, brouillés
- 125g de chair à saucisse cuite, émiettée
- 60g de fromage râpé (type Comté, Emmental ou Gruyère)
- 1/4 d'oignon, haché
- 1/4 de poivron (de n'importe quelle couleur), haché
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- Eau, pour sceller les galettes

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger les œufs brouillés, la saucisse, le fromage, l'oignon, le poivron, la sauce soja et l'huile de sésame.
3. Déposer une cuillerée de farce sur chaque galette de riz.
4. Rouler les galettes, en repliant les côtés, et sceller les bords avec de l'eau.
5. Vaporiser légèrement les nems avec de l'huile de cuisson.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 12-15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Informations nutritionnelles (par portion de 2 nems):

- Énergie: 320 kcal
- Glucides: 18g

- Protéines: 16g
- Lipides: 22g

14. Petits bols de porridge cuit aux fruits

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 125g de flocons d'avoine
- 250ml de lait
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de sel
- 125g de fruits rouges mélangés (frais ou surgelés)
- 2 cuillères à soupe de noix hachées (amandes ou noix)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Graisser deux ramequins ou moules en silicone.
3. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait, la levure chimique et le sel.
4. Répartir le mélange uniformément entre les ramequins.
5. Garnir de fruits rouges, de noix et de sirop d'érable.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que le porridge soit pris et doré.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 300 kcal
- Glucides: 45g
- Protéines: 10g
- Lipides: 10g

15. Croissants au jambon et au fromage

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 2 croissants, coupés en deux
- 2 tranches de jambon blanc
- 2 tranches de fromage à raclette ou emmental

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 150°C.
2. Placer le jambon et le fromage sur la moitié inférieure de chaque croissant.
3. Recouvrir avec l'autre moitié du croissant.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les croissants soient chauds.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 350 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 15g
- Lipides: 22g

16. Gratin de pommes de terre rissolées au petit-déjeuner

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g de galettes de pommes de terre surgelées (type rösti)
- 125g de saucisse de Toulouse cuite, émiettée
- 125g de fromage râpé (type Comté, Emmental ou Gruyère)
- 1/4 d'oignon, haché
- 1/4 de poivron (de n'importe quelle couleur), haché
- 4 gros œufs
- 120ml de lait
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Étaler les galettes de pommes de terre dans le panier de la friteuse à air.

3. Cuire à la friteuse à air pendant 10 minutes.
4. Pendant ce temps, mélanger la saucisse, le fromage, l'oignon et le poivron dans un bol.
5. Dans un autre bol, fouetter ensemble les œufs, le lait, le sel et le poivre.
6. Retirer les galettes de pommes de terre de la friteuse à air et ajouter le mélange de saucisse.
7. Verser le mélange d'œufs sur les galettes de pommes de terre et la saucisse.
8. Cuire à la friteuse à air pendant 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que les œufs soient pris et le gratin doré.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 450 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 20g
- Lipides: 30g

17. Tartines à l'avocat et œufs pochés

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 5-7 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 tranches de pain, grillées
- 1 avocat mûr, écrasé
- 2 gros œufs
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- Sel et poivre au goût
- Garnitures facultatives: flocons de piment, mélange d'épices pour bagel, sauce piquante

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Remplir une petite casserole avec 7,5 cm d'eau et ajouter le vinaigre. Porter à frémissement.
3. Casser un œuf dans un petit bol. Glisser délicatement l'œuf dans l'eau frémissante. Répéter avec le deuxième œuf.
4. Pocher les œufs pendant 3-4 minutes, ou jusqu'à ce que les

blancs soient pris et les jaunes encore coulants.
5. Pendant ce temps, étaler l'avocat écrasé sur les toasts.
6. Retirer délicatement les œufs pochés de l'eau avec une écumoire et les déposer sur les tartines à l'avocat.
7. Assaisonner de sel, de poivre et des garnitures désirées.
8. Placer les tartines dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes pour les réchauffer.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 300 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 15g
- Lipides: 20g

18. Muffins aux Myrtilles

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-18 minutes **Portions:** 12 mini muffins

Ingrédients:

- 375g de farine
- 125g de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 120ml de lait
- 60ml d'huile végétale
- 1 gros œuf
- 1 tasse de myrtilles fraîches ou surgelées

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Graisser un moule à 12 mini muffins.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs (farine, sucre, levure et sel).
4. Dans un autre bol, fouetter ensemble le lait, l'huile et l'œuf.
5. Verser les ingrédients humides dans les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que le tout soit juste combiné.
6. Incorporer délicatement les myrtilles.

7. Répartir la pâte uniformément dans les moules à muffins.
8. Cuire à la friteuse à air pendant 15-18 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Informations nutritionnelles (par muffin):

- Énergie: 150 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 3g
- Lipides: 7g

19. Monkey Bread (Pain Brioché à la Cannelle)

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 1 boîte (440g) de pâte à brioche crue, coupée en quartiers
- 125g de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de cannelle moulue
- 110g de beurre, fondu

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Dans un sac de congélation, mélanger le sucre et la cannelle.
3. Ajouter les morceaux de pâte à brioche dans le sac et secouer pour enrober.
4. Disposer les morceaux de pâte enrobés dans un plat allant au four graissé.
5. Verser le beurre fondu sur la pâte.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 50g
- Protéines: 5g
- Lipides: 25g

SNACK

1. Frites de Courgettes Croustillantes au Parmesan

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 courgettes moyennes, coupées en frites de 0,5 cm d'épaisseur
- 60g de farine
- 125g de parmesan râpé
- 60g de chapelure panko
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 gros œuf, battu
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, le parmesan, la chapelure panko, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
3. Tremper les frites de courgettes dans l'œuf battu, puis les enrober du mélange de chapelure.
4. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les frites de courgettes en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 200 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 8g
- Lipides: 10g

2. Bouchées de Chou-fleur Buffalo

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 1 chou-fleur, coupé en fleurettes
- 125ml de sauce buffalo (sauce épicée à base de vinaigre et de piment)
- 60ml de beurre fondu
- 60g de bleu d'Auvergne émietté (facultatif)
- Sauce ranch ou au bleu, pour tremper

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger les fleurettes de chou-fleur avec la sauce buffalo et le beurre fondu.
3. Étaler le chou-fleur en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et croustillant, en secouant le panier à mi-cuisson.
5. Garnir de bleu d'Auvergne émietté, si désiré, et servir avec la sauce.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 250 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 5g
- Lipides: 20g

3. Galettes de Patates Douces

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 2 patates douces moyennes, pelées et râpées
- 60g de parmesan râpé
- 60g de chapelure panko
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre

- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 gros œuf, battu
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger la patate douce râpée, le parmesan, la chapelure panko, l'ail en poudre, le sel, le poivre et l'œuf. Bien mélanger.
3. Former de petites galettes avec le mélange.
4. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les galettes en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 280 kcal
- Glucides: 40g
- Protéines: 8g
- Lipides: 10g

4. Choux de Bruxelles au miel et sriracha

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g de choux de Bruxelles, parés et coupés en deux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce sriracha (ou sauce pimentée similaire)
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger les choux de Bruxelles avec l'huile

d'olive, le miel, la sauce sriracha, le sel et le poivre.
3. Étaler les choux de Bruxelles en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et caramélisés, en secouant le panier à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 180 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 4g
- Lipides: 10g

5. Crevettes Croustillantes à la Noix de Coco avec Sauce Mango

---

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 450g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
- 125g de noix de coco râpée
- 60g de chapelure panko
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 gros œuf, battu
- Huile de cuisson en spray
- Sauce à la mangue (achetée en magasin ou faite maison)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la noix de coco râpée, la chapelure panko, l'ail en poudre et le sel.
3. Tremper les crevettes dans l'œuf battu, puis les enrober du mélange de noix de coco.
4. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les crevettes en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.
6. Servir avec la sauce à la mangue.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 25g
- Lipides: 15g

6. Nems aux Poivrons Jalapeño et Fromage

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2 (4 nems)

Ingrédients:

- 4 galettes de riz pour nems
- 115g de fromage frais, ramolli
- 2 jalapeños, épépinés et finement hachés
- 125g de cheddar râpé
- 60g de lardons cuits et hachés
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- Eau, pour sceller les galettes
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger le fromage frais, les jalapeños, le cheddar, les lardons et la ciboulette.
3. Déposer une cuillerée de farce sur chaque galette de riz.
4. Rouler les galettes, en repliant les côtés, et sceller les bords avec de l'eau.
5. Vaporiser légèrement les nems avec de l'huile de cuisson.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 10g
- Lipides: 25g

7. Champignons Portobello Farcis à la Saucisse et aux Épinards

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 2 gros champignons portobello, pieds retirés
- 125g de chair à saucisse, émiettée et cuite
- 125g d'épinards hachés
- 60g de parmesan râpé
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger la chair à saucisse, les épinards, le parmesan, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
3. Farcir les chapeaux de champignons avec le mélange.
4. Vaporiser légèrement les champignons avec de l'huile de cuisson.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et la farce chaude.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 15g
- Lipides: 18g

8. Raviolis Frits à la Sauce Marinara

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 12 raviolis au fromage surgelés
- 60g de farine
- 1 gros œuf, battu

- 60g de chapelure
- Huile de cuisson en spray
- Sauce marinara, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, l'œuf et la chapelure.
3. Tremper les raviolis dans le mélange d'œufs, puis les enrober de chapelure.
4. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les raviolis en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en les retournant à mi-cuisson.
6. Servir avec de la sauce marinara chaude.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 350 kcal
- Glucides: 40g
- Protéines: 12g
- Lipides: 16g

9. Ailes de Poulet Coréennes BBQ

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g d'ailes de poulet, coupées et extrémités retirées
- 60ml de sauce soja
- 60ml de miel
- 2 cuillères à soupe de gochujang (pâte de piment rouge coréenne)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de gingembre, râpé
- Graines de sésame et oignons nouveaux hachés, pour garnir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, fouetter ensemble la sauce soja, le miel, le gochujang, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, l'ail et le gingembre.
3. Ajouter les ailes de poulet dans le bol et mélanger pour enrober.
4. Disposer les ailes en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.
6. Garnir de graines de sésame et d'oignons nouveaux.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 400 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 30g
- Lipides: 25g

10. Patates Douces Farcies

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 2 patates douces moyennes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 60g de lardons cuits
- 60g de cheddar râpé
- 60g de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Piquer les patates douces avec une fourchette et les frotter avec de l'huile d'olive.
3. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les pique avec une

fourchette.
4. Couper les patates douces en deux dans le sens de la longueur et retirer la plupart de la chair, en laissant une fine couche.
5. Remplir les peaux avec les lardons, le fromage et la crème fraîche.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 5 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.
7. Garnir de ciboulette et assaisonner de sel et de poivre.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 300 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 10g
- Lipides: 18g

11. Edamame Piment et Citron Vert

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 340g d'edamame décortiqués surgelés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre
- 1/2 cuillère à café de zeste de citron vert
- 1/4 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les edamame avec l'huile d'olive, le piment en poudre, le zeste de citron vert et le sel.
3. Étaler les edamame en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds et légèrement croustillants.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 180 kcal
- Glucides: 10g

- Protéines: 12g
- Lipides: 10g

12. Bouchées de Tofu Croustillantes avec Sauce Cacahuète

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 400g de tofu ferme, pressé et coupé en cubes
- 60g de maïzena
- 60g de chapelure panko
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Huile de cuisson en spray
- Sauce cacahuète, pour tremper

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la maïzena, la chapelure panko, le sel et le poivre.
3. Enrober les cubes de tofu du mélange de chapelure.
4. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer le tofu en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en les retournant à mi-cuisson.
6. Servir avec de la sauce cacahuète.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 18g
- Lipides: 12g

13. Chips de Courgettes au Sel et au Vinaigre

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 courgettes moyennes, coupées en fines tranches
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Mélanger les tranches de courgettes avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.
3. Disposer les tranches de courgettes en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 100 kcal
- Glucides: 8g
- Protéines: 2g
- Lipides: 7g

14. Pois Chiches Rôtis à la Sauce Ranch

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 400g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement ranch (ou mélange d'herbes séchées type herbes de Provence)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive et l'assaisonnement ranch.
3. Étaler les pois chiches en une seule couche dans le panier

de la friteuse à air.

4. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en secouant le panier à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 8g
- Lipides: 8g

15. Frites d'Avocat Panées au Panko

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 1 avocat mûr, coupé en quartiers
- 60g de farine
- 1 gros œuf, battu
- 125g de chapelure panko
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, le sel et le poivre.
3. Tremper les quartiers d'avocat dans l'œuf battu, puis les enrober du mélange de farine et enfin de chapelure panko.
4. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les frites d'avocat en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 4g

- Lipides: 20g

16. Beignets d'oignons (Onion Bhajis)

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 12-15 minutes **Portions:** 2 (environ 12 beignets)

Ingrédients:

- 1 gros oignon, émincé finement
- 125g de farine de pois chiches (besan)
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre
- 1/4 cuillère à café de cumin moulu
- 1/4 cuillère à café de coriandre moulue
- Une pincée d'asafoetida (hing) (facultatif)
- Sel au goût
- Eau, au besoin
- Coriandre hachée, pour la garniture
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger la farine de pois chiches, la levure chimique, le curcuma, le piment, le cumin, la coriandre, l'asafoetida (si utilisé) et le sel.
2. Ajouter de l'eau progressivement et mélanger pour former une pâte épaisse.
3. Ajouter les oignons émincés à la pâte et bien mélanger.
4. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
5. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson.
6. Déposer des cuillerées de pâte dans le panier, en formant de petits beignets.
7. Cuire à la friteuse à air pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en les retournant à mi-cuisson.
8. Garnir de coriandre hachée et servir avec votre chutney ou sauce préférée.

Informations nutritionnelles (par portion de 6 beignets):

- Énergie: 200 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 6g
- Lipides: 8g

17. Rondelles d'oignon panées au parmesan

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 12-15 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 1 gros oignon, coupé en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur
- 60g de farine
- 1 gros œuf, battu
- 250g de chapelure panko
- 125g de parmesan râpé
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, le sel et le poivre.
3. Dans un autre plat peu profond, mélanger la chapelure panko et le parmesan.
4. Tremper les rondelles d'oignon dans le mélange de farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans le mélange de chapelure.
5. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les rondelles d'oignon en une seule couche.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 280 kcal

- Glucides: 30g
- Protéines: 8g
- Lipides: 15g

18. Bouchées de Saumon Épicées

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g de filet de saumon, sans peau et coupé en cubes de 2,5 cm
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de piment en poudre (ou paprika doux pour une version moins épicée)
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de paprika fumé
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les cubes de saumon avec l'huile d'olive, le piment en poudre (ou le paprika), le cumin, le paprika fumé, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
3. Étaler les cubes de saumon en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et légèrement croustillants.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 320 kcal
- Glucides: 5g
- Protéines: 30g
- Lipides: 20g

19. Mini Pizzas sur Bagels

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 5-7 minutes **Portions:** 2 (4 mini pizzas)

Ingrédients:

- 4 mini bagels, coupés en deux
- 60ml de sauce tomate
- 125g de mozzarella râpée
- Tranches de chorizo ou de jambon (ou votre garniture à pizza préférée)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Étaler la sauce tomate sur chaque moitié de bagel.
3. Garnir de mozzarella et de chorizo (ou d'autres garnitures).
4. Cuire à la friteuse à air pendant 5-7 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.

Informations nutritionnelles (par portion de 2 mini pizzas):

- Énergie: 200 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 10g
- Lipides: 8g

20. Wraps de Laitue au Chou-fleur et Pois Chiches Buffalo

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 1 chou-fleur, coupé en fleurettes
- 400g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 125ml de sauce buffalo
- 60ml de beurre fondu
- Feuilles de laitue, pour envelopper
- Sauce ranch ou au bleu, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2. Mélanger les fleurettes de chou-fleur avec la sauce buffalo et le beurre fondu.
3. Étaler le chou-fleur en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 10 minutes, puis ajouter les pois chiches et mélanger pour enrober.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le chou-fleur et les pois chiches soient tendres et croustillants.
6. Servir dans des feuilles de laitue avec votre sauce préférée.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 300 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 12g
- Lipides: 18g

21. Mini Poivrons Farcis

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2 (environ 12 mini poivrons)

Ingrédients:

- 12 mini poivrons doux, coupés en deux et épépinés
- 125g de bœuf haché
- 60g de riz cuit
- 60g de fromage râpé (type Comté, Emmental ou Gruyère)
- 60ml de sauce tomate
- 1/4 cuillère à café de piment en poudre (ou paprika doux pour une version moins épicée)
- 1/4 cuillère à café de cumin
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger le bœuf haché, le riz, le fromage, la sauce tomate, le piment en poudre (ou le paprika), le cumin, le sel et le poivre.
3. Remplir chaque moitié de poivron avec le mélange.

4. Disposer les poivrons en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et la farce chaude.

Informations nutritionnelles (par portion de 6 mini poivrons):

- Énergie: 200 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 12g
- Lipides: 10g

22. Chips de pommes de terre maison

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 10-15 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 pommes de terre moyennes, coupées en fines tranches
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Faire tremper les tranches de pommes de terre dans de l'eau froide pendant 30 minutes, puis les sécher avec du papier absorbant.
3. Mélanger les tranches de pommes de terre avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Disposer les tranches de pommes de terre en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 10-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 150 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 2g
- Lipides: 8g

23. Champignons à l'ail et aux herbes

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 225g de champignons de Paris, émincés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe d'herbes fraîches hachées (comme le thym, le romarin ou le persil)
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les champignons avec l'huile d'olive, l'ail, les herbes, le sel et le poivre.
3. Étaler les champignons en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 100 kcal
- Glucides: 5g
- Protéines: 3g
- Lipides: 8g

24. Samosas à la friteuse à air

Préparation: 20 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2 (environ 8 samosas)

Ingrédients:

- 8 petites feuilles de pâte à samosa (achetées en magasin ou faites maison)
- 250g de purée de pommes de terre
- 125g de petits pois surgelés, décongelés
- 1/4 d'oignon, haché
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale

- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre
- Sel au goût
- Eau, pour sceller les bords
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Chauffer l'huile dans une poêle et ajouter les graines de cumin. Une fois qu'elles crépitent, ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
2. Ajouter la purée de pommes de terre, les petits pois, le curcuma, le piment et le sel. Bien mélanger et cuire pendant 5 minutes.
3. Déposer une cuillerée de farce sur chaque feuille de pâte à samosa. Plier en triangle et sceller les bords avec de l'eau.
4. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
5. Vaporiser les samosas avec de l'huile de cuisson.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion de 4 samosas):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 6g
- Lipides: 12g

25. Épis de Maïs Grillés à la Friteuse à Air

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 2 épis de maïs, épluchés
- 2 cuillères à soupe de beurre, fondu
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2. Badigeonner le maïs avec le beurre fondu et assaisonner de sel et de poivre.
3. Placer le maïs dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les grains soient tendres et légèrement grillés, en retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 150 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 4g
- Lipides: 5g

26. Ailes de Poulet au Miel et à l'Ail

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 25-30 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g d'ailes de poulet, coupées et extrémités retirées
- 60ml de sauce soja
- 60ml de miel
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de gingembre, râpé
- Graines de sésame et oignons nouveaux hachés, pour garnir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, fouetter ensemble la sauce soja, le miel, le ketchup, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, l'ail et le gingembre.
3. Ajouter les ailes de poulet dans le bol et mélanger pour enrober.
4. Disposer les ailes en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et croustillantes, en les retournant à

mi-cuisson.
6. Garnir de graines de sésame et d'oignons nouveaux.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 30g
- Lipides: 30g

27. Gratin de Haricots Verts

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 280g de haricots verts surgelés, décongelés
- 60ml de crème de champignons
- 60ml de lait
- 60g de fromage râpé (type Comté, Emmental ou Gruyère)
- 60g d'oignons frits croustillants

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger les haricots verts, la crème de champignons, le lait et le fromage.
3. Transférer le mélange dans un petit plat allant au four.
4. Garnir d'oignons frits croustillants.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit chaud et bouillonnant.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 8g
- Lipides: 12g

28. Nœuds à l'Ail

Préparation: 20 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2 (environ 12 nœuds)

Ingrédients:

- 350g de pâte à pizza réfrigérée
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- 2 gousses d'ail, émincées
- 60g de parmesan râpé
- 1/4 cuillère à café d'origan séché
- 1/4 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dérouler la pâte à pizza et la couper en 12 bandes.
3. Nouer chaque bande en un nœud.
4. Dans un petit bol, mélanger le beurre fondu, l'ail, le parmesan, l'origan et le sel.
5. Badigeonner le mélange de beurre à l'ail sur les nœuds.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Informations nutritionnelles (par portion de 6 nœuds):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 8g
- Lipides: 10g

29. Mini Tacos au Poulet

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2 (8 mini tacos)

Ingrédients:

- 8 mini tortillas de maïs
- 250g de poulet cuit effiloché
- 60g de laitue râpée
- 60g de cheddar râpé
- 60ml de sauce salsa
- 60ml de crème fraîche

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Réchauffer les tortillas dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes.
3. Garnir chaque tortilla de poulet, de laitue, de fromage, de salsa et de crème fraîche.

Informations nutritionnelles (par portion de 4 mini tacos):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 15g
- Lipides: 12g

30. Galettes de Crabe à la Friteuse à Air

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2 (4 galettes de crabe)

Ingrédients:

- 450g de chair de crabe
- 60ml de mayonnaise
- 1 gros œuf, battu
- 60g de chapelure panko
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 1/2 cuillère à café d'épices Old Bay (ou mélange d'épices cajun)
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Quartiers de citron, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger délicatement la chair de crabe, la mayonnaise, l'œuf, la chapelure panko, le persil, les épices Old Bay, le sel et le poivre.
3. Former 4 galettes de crabe avec le mélange.
4. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les galettes de crabe en une seule couche.

5. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.
6. Servir avec des quartiers de citron.

Informations nutritionnelles (par portion de 2 galettes):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 25g
- Lipides: 18g

PORC, BŒUF, AGNEAU

1. Filet Mignon de Porc à l'Ail et aux Herbes

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 500g de filet mignon de porc, paré
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/2 cuillère à soupe de romarin frais haché
- 1/2 cuillère à soupe de thym frais haché
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/8 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail, le romarin, le thym, le sel et le poivre. Frotter le mélange sur tout le filet mignon de porc.
3. Placer le filet mignon de porc dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C, en retournant à mi-cuisson.
5. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher et de servir.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 150 kcal
- Glucides: 1g
- Protéines: 15g
- Lipides: 9g

2. Mini-burgers d'Effiloché de Porc à la Sauce Barbecue

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 2-3 heures **Portions:** 2

Ingrédients:

- 1 kg d'échine de porc désossée, parée
- 125ml de sauce barbecue
- 2 petits pains à hamburger
- Salade de chou (facultatif)
- Cornichons (facultatif)

Instructions:

1. Assaisonner généreusement l'échine de porc avec du sel et du poivre.
2. Placer l'échine de porc dans le panier de la friteuse à air et cuire à 120°C pendant 2-3 heures, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 90-96°C.
3. Effilocher le porc avec deux fourchettes et mélanger avec la sauce barbecue.
4. Servir sur des petits pains à hamburger avec de la salade de chou et des cornichons, si désiré.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200
- Glucides: 15g
- Protéines: 15g
- Lipides: 10g

3. Poitrine de Porc Croustillante au Glaçage Asiatique

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 35-40 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 500g de poitrine de porc, peau quadrillée
- 1/2 cuillère à soupe de sel
- 1/4 cuillère à café de cinq-épices
- 30ml de sauce soja
- 30ml de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

- 1 gousse d'ail, émincée

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Sécher la poitrine de porc avec du papier absorbant et quadriller la peau.
3. Frotter le sel et le cinq-épices dans la peau.
4. Placer la poitrine de porc, peau vers le bas, dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 20 minutes.
6. Pendant la cuisson de la poitrine de porc, mélanger la sauce soja, le miel, le vinaigre de riz, l'huile de sésame et l'ail.
7. Retourner la poitrine de porc, peau vers le haut, et badigeonner de glaçage.
8. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante et que la température interne atteigne 63°C.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400
- Glucides: 10g
- Protéines: 20g
- Lipides: 32g

4. Côtes de Porc Épicées au Gochujang

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 40-45 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 1 carré de côtes de porc (environ 500g), coupé en côtes individuelles
- 2 cuillères à soupe de gochujang (pâte de piment rouge coréenne)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 gousses d'ail, émincées

- 1 cuillère à café de gingembre râpé

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, fouetter ensemble le gochujang, la sauce soja, le miel, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, l'ail et le gingembre.
3. Ajouter les côtes de porc dans le bol et mélanger pour enrober.
4. Disposer les côtes en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 40-45 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et tendres, en les retournant et en les badigeonnant de glaçage à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450
- Glucides: 25g
- Protéines: 25g
- Lipides: 28g

5. Tacos de Porc Birria

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 1 heure 30 minutes
Portions: 2 (4 tacos)

Ingrédients:

- 500g d'épaule de porc désossée, coupée en morceaux
- 250ml de bouillon de bœuf
- 125ml de tomates concassées
- 1/4 d'oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de piment en poudre (ou paprika doux pour une version moins épicée)
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de paprika fumé
- 1/4 cuillère à café d'origan
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

- 4 tortillas de maïs
- Coriandre et oignon hachés, pour garnir

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger le porc, le bouillon de bœuf, les tomates, l'oignon, l'ail et les épices.
2. Transférer le mélange dans le panier de la friteuse à air et cuire à 150°C pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le porc soit tendre.
3. Effilocher le porc et le remettre dans la friteuse à air. Cuire pendant 30 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit et que le porc soit croustillant.
4. Réchauffer les tortillas dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes.
5. Garnir les tortillas de porc effiloché et garnir de coriandre et d'oignon.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350
- Glucides: 20g
- Protéines: 25g
- Lipides: 20g

6. Filet Mignon de Porc Glacé au Miel et Chipotle

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 500g de filet mignon de porc, paré
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de piment chipotle en sauce adobo, émincé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le miel, le piment chipotle, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Frotter le glaçage sur tout le filet mignon de porc.
4. Placer le filet mignon de porc dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C pour une cuisson à point, en badigeonnant de glaçage à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250
- Glucides: 15g
- Protéines: 20g
- Lipides: 12g

7. Escalopes de Porc Panées au Panko

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 2 escalopes de porc désossées, environ 1,5 cm d'épaisseur
- 60g de farine
- 1 gros œuf, battu
- 125g de chapelure panko
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Placer les escalopes de porc entre deux feuilles de film alimentaire et les aplatir à 0,5 cm d'épaisseur.
3. Assaisonner les escalopes de porc avec du sel et du poivre.
4. Enrober les escalopes de porc dans la farine, puis les tremper dans l'œuf battu et enfin les enrober de chapelure panko.
5. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les escalopes de porc en une seule couche.

6. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350
- Glucides: 20g
- Protéines: 25g
- Lipides: 20g

8. Brochettes de porc teriyaki

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2 (4 brochettes)

Ingrédients:

- 500g de longe de porc désossée, coupée en cubes de 2,5 cm
- 120ml de sauce teriyaki
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1/2 poivron rouge, coupé en morceaux
- 1/2 poivron vert, coupé en morceaux
- 1/2 oignon, coupé en morceaux
- 4 brochettes en bois, trempées dans l'eau

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger les cubes de porc, la sauce teriyaki et l'huile végétale. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
2. Enfiler le porc, les poivrons et l'oignon sur les brochettes.
3. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
4. Placer les brochettes dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le porc soit cuit et les légumes tendres, en retournant de temps en temps.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 25g
- Lipides: 18g

9. Saucisses Italiennes aux Poivrons

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 500g de saucisses italiennes (type saucisse de Toulouse), chair retirée de la peau
- 1 poivron rouge, coupé en tranches
- 1 poivron vert, coupé en tranches
- 1/2 oignon jaune, émincé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger la chair à saucisse, les poivrons, l'oignon, l'huile d'olive, les herbes de Provence, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
3. Étaler le mélange uniformément dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que la saucisse soit cuite et les légumes tendres, en remuant de temps en temps.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 25g
- Lipides: 30g

10. Épaule de Porc à la Cubaine (Mojo)

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 2 heures **Portions:** 4

Ingrédients:

- 500g d'épaule de porc désossée, coupée en cubes de 2,5 cm

- 125ml de jus d'orange
- 60ml de jus de citron vert
- 60ml d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café d'origan
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Dans un bol, fouetter ensemble le jus d'orange, le jus de citron vert, l'huile d'olive, l'ail, le cumin, l'origan, le sel et le poivre.
2. Ajouter les cubes de porc dans le bol et mélanger pour enrober. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
3. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
4. Étaler les cubes de porc en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 1 heure, puis réduire la température à 150°C et cuire pendant une heure supplémentaire, ou jusqu'à ce que le porc soit tendre et bien cuit.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 25g
- Lipides: 22g

11. Bouchées de Steak au Beurre à l'Ail

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 8-10 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 500g de rumsteak, coupé en cubes de 2,5 cm
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 30g de beurre à l'ail, ramolli

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les morceaux de steak avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Étaler les morceaux de steak en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 8-10 minutes pour une cuisson à point, ou jusqu'à la cuisson désirée, en secouant le panier à mi-cuisson.
5. Garnir de beurre à l'ail et laisser fondre avant de servir.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 2g
- Protéines: 25g
- Lipides: 20g

12. Côtes de bœuf à la coréenne (Galbi)

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 25-30 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 500g de petites côtes de bœuf (travers de bœuf coupé finement)
- 60ml de sauce soja
- 60g de sucre roux
- 30ml de mirin (vin de riz doux)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 1/4 tasse d'oignons nouveaux hachés, pour garnir
- Graines de sésame, pour garnir

Instructions:

1. Dans un bol, fouetter ensemble la sauce soja, le sucre roux, le mirin, l'huile de sésame, l'ail et le gingembre.
2. Ajouter les côtes de bœuf dans le bol et mélanger pour enrober. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
3. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.

4. Disposer les côtes de bœuf en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et tendres, en les retournant à mi-cuisson.
6. Garnir d'oignons nouveaux et de graines de sésame.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 30g
- Lipides: 30g

13. Bœuf Stroganoff aux Champignons

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 225g de rumsteak, coupé en fines lanières
- 225g de champignons de Paris, émincés
- 1/2 oignon, haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 60ml de bouillon de bœuf
- 60ml de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Nouilles aux œufs cuites, pour servir
- Persil frais haché, pour garnir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger le steak avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Dans un autre bol, mélanger les champignons et l'oignon avec le reste de l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Cuire le steak à la friteuse à air pendant 5-7 minutes, ou jusqu'à la cuisson désirée.
5. Cuire les champignons et l'oignon à la friteuse à air

pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Dans une petite casserole, mélanger le bouillon de bœuf, la crème fraîche et la moutarde de Dijon. Chauffer jusqu'à ce que le mélange soit chaud et lisse.
7. Ajouter le steak et les champignons cuits à la sauce et mélanger pour enrober.
8. Servir sur des nouilles aux œufs cuites et garnir de persil.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 30g
- Lipides: 20g

14. Bœuf au Basilic Thaï

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 500g de bœuf haché
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1/2 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/2 poivron rouge, coupé en tranches
- 1/2 poivron vert, coupé en tranches
- 60ml de sauce basilic thaï
- 60ml de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge
- Riz cuit, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir le bœuf haché dans l'huile végétale.
3. Ajouter l'oignon, l'ail et les poivrons dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Incorporer la sauce basilic thaï, la sauce soja, le sucre roux et les flocons de piment rouge.

5. Transférer le mélange dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
7. Servir sur du riz cuit.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 380 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 25g
- Lipides: 25g

15. Sandwichs "French Dip" au Boeuf

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 30-35 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 500g de paleron de bœuf
- 120ml de bouillon de bœuf
- 60ml de sauce Worcestershire
- 1/4 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 2 pains baguette ou ciabatta
- Tranches de fromage provolone (ou emmental)

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger le bouillon de bœuf, la sauce Worcestershire, l'oignon en poudre, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
2. Placer le paleron de bœuf dans le panier de la friteuse à air et verser le mélange de bouillon dessus.
3. Cuire à la friteuse à air à 150°C pendant 30-35 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre et facile à effilocher.
4. Effilocher le bœuf et le remettre dans le panier de la friteuse à air. Cuire pendant 5 minutes supplémentaires pour le rendre croustillant.
5. Remplir les pains avec le bœuf effiloché et garnir de fromage provolone.

6. Cuire à la friteuse à air pendant 1-2 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
7. Servir avec le reste du jus de cuisson pour tremper.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450
- Glucides: 30g
- Protéines: 35g
- Lipides: 25g

16. Nems Cheeseburger

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2 (4 nems)

Ingrédients:

- 4 galettes de riz pour nems
- 225g de bœuf haché
- 60g de cheddar râpé
- 1/4 d'oignon, haché
- 1/4 tasse de cornichons hachés
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre au goût
- Eau, pour sceller les galettes
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans une poêle à feu moyen, cuire le bœuf haché jusqu'à ce qu'il soit doré. Égoutter l'excès de graisse.
3. Dans un bol, mélanger le bœuf cuit, le fromage, l'oignon, les cornichons, le ketchup, la moutarde, le sel et le poivre.
4. Déposer une cuillerée de farce sur chaque galette de riz.
5. Rouler les galettes, en repliant les côtés, et sceller les bords avec de l'eau.
6. Vaporiser légèrement les nems avec de l'huile de cuisson.
7. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à

ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Informations nutritionnelles (par portion de 2 nems):

- Calories: 350
- Glucides: 20g
- Protéines: 15g
- Lipides: 22g

17. Brochettes de Kefta de Bœuf à la Sauce Yaourt

Préparation: 20 minutes **Cuisson:** 12-15 minutes **Portions:** 2 (4 brochettes)

Ingrédients:

- 500g de bœuf haché
- 1/4 d'oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/4 tasse de persil frais haché
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 4 brochettes en bois, trempées dans l'eau

Sauce Yaourt:

- 125ml de yaourt nature
- 1/4 de concombre, haché
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/4 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger le bœuf haché, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, la coriandre, le sel et le poivre. Bien mélanger et former 4 boulettes ovales de kefta.
2. Enfiler les keftas sur les brochettes.
3. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
4. Placer les brochettes dans le panier de la friteuse à air.

5. Cuire à la friteuse à air pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites, en les retournant de temps en temps.
6. Pendant ce temps, préparer la sauce au yaourt en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.
7. Servir les brochettes avec la sauce au yaourt.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350
- Glucides: 10g
- Protéines: 28g
- Lipides: 20g

18. Frites à la Carne Asada

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 500g de pommes de terre, coupées en quartiers
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 225g de bavette de bœuf, coupée en fines lanières
- 60ml de marinade pour carne asada (achetée en magasin ou faite maison)
- 60g de cheddar râpé
- 60ml de guacamole
- 60ml de pico de gallo (salsa mexicaine)
- Crème fraîche, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les quartiers de pommes de terre avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.
4. Pendant la cuisson des pommes de terre, faire mariner le steak dans la marinade carne asada pendant au moins 15

minutes.

5. Cuire le steak à la friteuse à air pendant 5-7 minutes, ou jusqu'à la cuisson désirée.
6. Garnir les frites de steak, de fromage, de guacamole, de pico de gallo et de crème fraîche.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 500
- Glucides: 40g
- Protéines: 30g
- Lipides: 30g

19. Empanadas au Bœuf

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 12-15 minutes **Portions:** 2 (4 empanadas)

Ingrédients:

- 4 petits cercles de pâte feuilletée (10cm) (faits maison ou achetés en magasin)
- 125g de bœuf haché cuit
- 1/4 d'oignon, haché
- 1/4 de poivron vert, haché
- 60g de cheddar râpé
- 1/4 cuillère à café de piment en poudre (ou paprika doux pour une version moins épicée)
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de paprika fumé
- Une pincée de sel et de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger le bœuf haché cuit, l'oignon, le poivron vert, le fromage et les épices.
3. Déposer une cuillerée de farce sur chaque cercle de pâte.
4. Plier les cercles en deux et sceller les bords avec une fourchette.
5. Vaporiser légèrement les empanadas avec de l'huile de cuisson.

6. Cuire à la friteuse à air pendant 12-15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Informations nutritionnelles (par portion de 2 empanadas):

- Calories: 300
- Glucides: 20g
- Protéines: 15g
- Lipides: 18g

20. Bouchées de Bœuf Wellington

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2 (8 bouchées)

Ingrédients:

- 225g de pâte feuilletée, décongelée
- 225g de filet de bœuf, coupé en 8 petits morceaux
- 115g de champignons de Paris, finement hachés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote, émincée
- 1/4 cuillère à café de thym
- Sel et poivre au goût
- 1 œuf, battu

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans une poêle à feu moyen, faire revenir les champignons et l'échalote dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Incorporer le thym et assaisonner de sel et de poivre. Laisser refroidir.
3. Étaler la pâte feuilletée et la couper en 8 carrés.
4. Assaisonner le bœuf avec du sel et du poivre.
5. Déposer une cuillerée de mélange de champignons sur chaque carré de pâte, puis recouvrir d'un morceau de bœuf.
6. Envelopper la pâte autour du bœuf, en scellant les bords avec un peu d'eau.
7. Badigeonner d'œuf battu.
8. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à

ce que la pâte soit dorée et le bœuf cuit à la cuisson désirée.

Informations nutritionnelles (par portion de 4 bouchées):

- Calories: 380
- Glucides: 15g
- Protéines: 20g
- Lipides: 28g

21. Côtelettes d'Agneau Grillées au Romarin et à l'Ail

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 4 côtelettes d'agneau (environ 500g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de romarin frais haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le romarin, l'ail, le sel et le poivre. Frotter le mélange sur toutes les côtelettes d'agneau.
3. Placer les côtelettes d'agneau dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes pour une cuisson à point, ou jusqu'à la cuisson désirée, en retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 350 kcal
- Glucides: 2g
- Protéines: 25g
- Lipides: 25g

22. Burgers d'Agneau à la Feta et à la Menthe

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 500g d'agneau haché
- 60g de feta émiettée
- 1/4 tasse de menthe fraîche hachée
- 60g de chapelure
- 1 œuf, battu
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 2 pains à hamburger
- Garnitures: laitue, tomate, oignon, tzatziki

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger l'agneau haché, la feta, la menthe, la chapelure, l'œuf, le sel et le poivre. Bien mélanger et former 2 galettes.
3. Placer les galettes dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servir sur des pains à hamburger avec les garnitures désirées.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 30g
- Lipides: 25g

23. Boulettes d'Agneau Épicées à la Sauce Tomate

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 500g d'agneau haché

- 60g de chapelure
- 1 œuf, battu
- 1/4 d'oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 280g de coulis de tomates

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger l'agneau haché, la chapelure, l'œuf, l'oignon, l'ail, le cumin, la coriandre, la cannelle, le sel et le poivre. Bien mélanger et former des boulettes.
3. Placer les boulettes dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites, en les retournant de temps en temps.
5. Réchauffer le coulis de tomates dans une casserole sur la cuisinière ou au micro-ondes.
6. Servir les boulettes avec le coulis de tomates.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 30g
- Lipides: 25g

24. Agneau Butter Chicken

Préparation: 20 minutes **Cuisson:** 30-35 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 500g d'agneau désossé, coupé en petits morceaux
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 oignon, haché

- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre (ou paprika doux pour une version moins épicée)
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 400g de tomates concassées en conserve
- 120ml de crème épaisse
- 1/4 tasse de coriandre hachée
- Sel et poivre au goût
- Riz cuit ou naan, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans une grande poêle à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter l'agneau et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.
3. Ajouter l'oignon et l'ail dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Incorporer le garam masala, le curcuma, le piment en poudre (ou le paprika), la coriandre, le cumin, le sel et le poivre.
5. Ajouter les tomates concassées et porter à frémissement.
6. Transférer le mélange dans le panier de la friteuse à air.
7. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que l'agneau soit tendre.
8. Incorporer la crème épaisse et la coriandre. Cuire à la friteuse à air pendant 5 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
9. Servir sur du riz cuit ou du naan.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 500 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 35g
- Lipides: 30g

25. Wraps de Chawarma à l'Agneau

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 500g d'agneau désossé, coupé en fines tranches
- 60ml de jus de citron
- 60ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- Sel et poivre au goût
- 2 grandes tortillas de farine
- Garnitures: houmous, laitue râpée, tomates en dés, concombres, tzatziki

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger l'agneau, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le cumin, la coriandre, le paprika, la cannelle, le sel et le poivre. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
2. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
3. Étaler l'agneau en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et légèrement croustillant, en retournant à mi-cuisson.
5. Réchauffer les tortillas dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes.
6. Garnir les tortillas d'agneau et des garnitures désirées.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 25g
- Lipides: 20g

26. Carré d'Agneau Glacé au Miel et à la Harissa

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 25-30 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 500g de carré d'agneau désossé, paré
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de pâte de harissa
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile d'olive, la pâte de harissa, le miel, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Frotter le glaçage sur tout le carré d'agneau.
4. Placer le carré d'agneau dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C pour une cuisson à point, en badigeonnant de glaçage à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 12g
- Protéines: 30g
- Lipides: 25g

27. Agneau Vindaloo

Préparation: 20 minutes **Cuisson:** 30-35 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 500g d'agneau désossé, coupé en morceaux
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées

- 1 cuillère à soupe de pâte de curry vindaloo
- 400g de tomates concassées en conserve
- 120ml de lait de coco
- 1/4 tasse de coriandre hachée
- Sel et poivre au goût
- Riz cuit ou naan, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans une grande poêle à feu moyen, faire dorer l'agneau dans l'huile végétale.
3. Ajouter l'oignon et l'ail dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Incorporer la pâte de curry vindaloo, les tomates concassées, le sel et le poivre.
5. Transférer le mélange dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que l'agneau soit tendre.
7. Incorporer le lait de coco et la coriandre. Cuire à la friteuse à air pendant 5 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
8. Servir sur du riz cuit ou du naan.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 500 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 35g
- Lipides: 30g

28. Souvlaki d'Agneau à la Grecque

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2 (4 brochettes)

Ingrédients:

- 500g d'agneau désossé, coupé en cubes de 2,5 cm
- 60ml de jus de citron
- 60ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées

- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 4 brochettes en bois, trempées dans l'eau
- Pain pita, pour servir
- Tzatziki, pour servir

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger l'agneau, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, l'origan, le sel et le poivre. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
2. Enfiler l'agneau sur les brochettes.
3. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
4. Placer les brochettes dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que l'agneau soit cuit, en retournant de temps en temps.
6. Servir avec du pain pita et du tzatziki.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 25g
- Lipides: 25g

29. Tajine d'Agneau aux Abricots et Pruneaux

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 45-50 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 500g de ragoût d'agneau désossé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/4 cuillère à café de piment de Cayenne (facultatif)
- 1/4 cuillère à café de sel

- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 125g d'abricots secs, hachés
- 125g de pruneaux dénoyautés, hachés
- 120ml de bouillon de poulet

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Dans une grande poêle à feu moyen, faire dorer l'agneau dans l'huile d'olive.
3. Ajouter l'oignon et l'ail dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Incorporer le gingembre, le curcuma, la cannelle, le piment de Cayenne (si utilisé), le sel et le poivre.
5. Ajouter les abricots, les pruneaux et le bouillon de poulet.
6. Transférer le mélange dans le panier de la friteuse à air.
7. Cuire à la friteuse à air pendant 45-50 minutes, ou jusqu'à ce que l'agneau soit tendre et que la sauce ait épaissi.
8. Servir sur de la semoule de couscous ou du riz.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 35g
- Protéines: 30g
- Lipides: 20g

30. Côtelettes d'Agneau à la Sauce Chimichurri

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 4 côtelettes d'agneau (environ 500g)
- Sel et poivre au goût

Sauce Chimichurri:

- 125ml de persil frais haché
- 60ml de coriandre fraîche hachée
- 60ml d'huile d'olive

- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1/4 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Assaisonner les côtelettes d'agneau avec du sel et du poivre.
3. Placer les côtelettes d'agneau dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes pour une cuisson à point, ou jusqu'à la cuisson désirée, en retournant à mi-cuisson.
5. Pendant la cuisson des côtelettes d'agneau, préparer la sauce chimichurri en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.
6. Servir les côtelettes d'agneau avec la sauce chimichurri.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 5g
- Protéines: 25g
- Lipides: 25g

POULET

1. Poulet Rôti au Citron et aux Herbes

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 35-40 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 2 blancs de poulet avec os et peau (environ 450g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron, zeste et jus
- 1 cuillère à soupe de romarin frais haché
- 1 cuillère à soupe de thym frais haché
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le zeste de citron, le jus de citron, le romarin, le thym, le sel et le poivre.
3. Frotter le mélange sur tous les blancs de poulet.
4. Placer les blancs de poulet dans le panier de la friteuse à air, côté peau vers le bas.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 20 minutes, puis retourner et cuire pendant 15-20 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 350 kcal
- Glucides: 5g
- Protéines: 35g
- Lipides: 20g

2. Ailes de Poulet au Miel et à l'Ail

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 25-30 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g d'ailes de poulet, séparées et extrémités retirées
- 60ml de sauce soja
- 60ml de miel
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- Graines de sésame et oignons nouveaux hachés, pour garnir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, fouetter ensemble la sauce soja, le miel, le ketchup, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, l'ail et le gingembre.
3. Ajouter les ailes de poulet dans le bol et mélanger pour enrober.
4. Disposer les ailes en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.
6. Garnir de graines de sésame et d'oignons nouveaux.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450
- Glucides: 20g
- Protéines: 30g
- Lipides: 30g

3. Aiguillettes de Poulet Buffalo Épicées

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 12-15 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 450g d'aiguillettes de poulet
- 125ml de sauce buffalo (sauce épicée à base de vinaigre et de piment)

- 60ml de beurre fondu
- Sauce au bleu et bâtonnets de céleri, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger les aiguillettes de poulet avec la sauce buffalo et le beurre fondu.
3. Disposer les aiguillettes de poulet en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servir avec de la sauce au bleu et des bâtonnets de céleri.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350
- Glucides: 10g
- Protéines: 30g
- Lipides: 20g

4. Escalopes de Poulet Panées au Parmesan

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 2 blancs de poulet désossés et sans peau (environ 450g)
- 60g de farine
- 1 gros œuf, battu
- 125g de parmesan râpé
- 60g de chapelure panko
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Placer les blancs de poulet entre deux feuilles de film alimentaire et les aplatir à 1,5 cm d'épaisseur.

3. Assaisonner les blancs de poulet avec du sel et du poivre.
4. Enrober les blancs de poulet dans la farine, puis les tremper dans l'œuf battu et enfin les enrober d'un mélange de parmesan et de chapelure panko.
5. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les escalopes de poulet en une seule couche.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300
- Glucides: 15g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

5. Brochettes de Poulet Teriyaki

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2 (4 brochettes)

Ingrédients:

- 450g de blancs de poulet désossés et sans peau, coupés en cubes de 2,5 cm
- 120ml de sauce teriyaki
- 120g de morceaux d'ananas
- 1/2 poivron rouge, coupé en morceaux
- 1/2 poivron vert, coupé en morceaux
- 1/2 oignon, coupé en morceaux
- 4 brochettes en bois, trempées dans l'eau

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger les cubes de poulet avec la sauce teriyaki. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
2. Enfiler le poulet, l'ananas, les poivrons et l'oignon sur les brochettes.
3. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
4. Placer les brochettes dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à

ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres, en retournant de temps en temps.

Informations nutritionnelles (par portion de 2 brochettes):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 25g
- Lipides: 12g

6. Fajitas au Poulet

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g de blancs de poulet désossés et sans peau, émincés
- 1 poivron (de n'importe quelle couleur), émincé
- 1 oignon, émincé
- 2 cuillères à soupe d'assaisonnement pour fajitas
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 tortillas
- Garnitures: fromage râpé, crème fraîche, guacamole, salsa

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger le poulet, le poivron, l'oignon, l'assaisonnement pour fajitas et l'huile d'olive.
3. Étaler le mélange en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres.
5. Réchauffer les tortillas dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes.
6. Servir le poulet et les légumes dans les tortillas avec les garnitures désirées.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 30g

- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

7. Poulet au Parmesan

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 blancs de poulet désossés et sans peau (environ 450g)
- 125ml de coulis de tomates
- 125g de mozzarella râpée
- 60g de parmesan râpé
- 60g de chapelure panko
- 1 gros œuf, battu
- 60g de farine
- Sel et poivre au goût
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Placer les blancs de poulet entre deux feuilles de film alimentaire et les aplatir à 1,5 cm d'épaisseur.
3. Assaisonner les blancs de poulet avec du sel et du poivre.
4. Enrober les blancs de poulet dans la farine, puis les tremper dans l'œuf battu et enfin les enrober de chapelure panko.
5. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les blancs de poulet en une seule couche.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 10 minutes, retourner, puis garnir de coulis de tomates et de fromages.
7. Cuire à la friteuse à air pendant 5-10 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 35g
- Lipides: 20g

8. Poulet Général Tao

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g de hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau, coupés en morceaux de 2,5 cm
- 60g de maïzena
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 60ml de sauce soja
- 60ml de vinaigre de riz
- 60ml de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe de sauce hoisin
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1/4 tasse d'oignons nouveaux hachés
- Graines de sésame, pour garnir
- Riz cuit, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger le poulet avec la maïzena, le sel et le poivre.
3. Cuire le poulet à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Pendant la cuisson du poulet, chauffer l'huile végétale dans une poêle à feu moyen. Ajouter le gingembre et l'ail, cuire pendant 30 secondes.
5. Ajouter la sauce soja, le vinaigre de riz, le bouillon de poulet, la sauce hoisin, le miel et les flocons de piment rouge dans la poêle. Porter à frémissement et cuire jusqu'à épaississement.
6. Ajouter le poulet cuit à la sauce et mélanger pour enrober.
7. Servir sur du riz cuit et garnir d'oignons nouveaux et de graines de sésame.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 500 kcal
- Glucides: 40g
- Protéines: 30g
- Lipides: 25g

9. Poulet Aigre-Doux

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g de blancs de poulet désossés et sans peau, coupés en morceaux de 2,5 cm
- 60g de maïzena
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 120g de morceaux d'ananas
- 1/2 poivron vert, coupé en morceaux
- 1/2 poivron rouge, coupé en morceaux

Sauce aigre-douce:

- 60ml de ketchup
- 60ml de vinaigre de riz
- 60ml de jus d'ananas
- 30ml de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 1 cuillère à café de maïzena
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger le poulet avec la maïzena, le sel et le poivre.
3. Cuire le poulet à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Pendant la cuisson du poulet, préparer la sauce aigre-douce en mélangeant tous les ingrédients dans une casserole.

Porter à frémissement et cuire jusqu'à épaississement.

5. Ajouter l'ananas et les poivrons dans le panier de la friteuse à air avec le poulet.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 5-8 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
7. Mélanger le poulet et les légumes avec la sauce aigre-douce.
8. Servir sur du riz cuit.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 45g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

10. Poulet au Beurre

Préparation: 20 minutes **Cuisson:** 25-30 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 450g de hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau, coupés en bouchées
- 125ml de yaourt nature
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre (ou paprika doux pour une version moins épicée)
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 400g de tomates concassées en conserve
- 120ml de crème épaisse
- 1/4 tasse de coriandre hachée
- Sel et poivre au goût

- Riz cuit ou naan, pour servir

Instructions:

1. Dans un bol, faire mariner le poulet dans le yaourt pendant au moins 30 minutes.
2. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
3. Dans une grande poêle à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter le poulet et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.
4. Ajouter l'oignon et l'ail dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
5. Incorporer le garam masala, le curcuma, le piment en poudre (ou le paprika), la coriandre, le cumin, le sel et le poivre.
6. Ajouter les tomates concassées et porter à frémissement.
7. Transférer le mélange dans le panier de la friteuse à air.
8. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
9. Incorporer la crème épaisse et la coriandre. Cuire à la friteuse à air pendant 5 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
10. Servir sur du riz cuit ou du naan.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 500 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 35g
- Lipides: 30g

11. Cordon Bleu de Poulet

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 blancs de poulet désossés et sans peau (environ 450g)
- 2 tranches de fromage emmental
- 2 tranches de jambon blanc
- 60g de chapelure panko
- 1 gros œuf, battu

- 60g de farine
- Sel et poivre au goût
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Ouvrir chaque blanc de poulet en portefeuille et l'aplatir à 1,5 cm d'épaisseur.
3. Assaisonner le poulet avec du sel et du poivre.
4. Placer une tranche de jambon et de fromage sur chaque blanc de poulet.
5. Rouler chaque blanc de poulet et fixer avec des cure-dents.
6. Enrober les rouleaux de poulet dans la farine, puis les tremper dans l'œuf battu et enfin les enrober de chapelure panko.
7. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les rouleaux de poulet en une seule couche.
8. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 35g
- Lipides: 20g

12. Poulet et Boulettes de Pâte (Chicken and Dumplings)

Préparation: 20 minutes **Cuisson:** 30-35 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g de blancs de poulet désossés et sans peau, coupés en bouchées
- 250ml de bouillon de poulet
- 125g de carottes hachées
- 125g de céleri haché
- 1/4 d'oignon, haché

- 1/4 cuillère à café de thym séché
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Boulettes:

- 125g de farine avec levure incorporée
- 1/2 cuillère à café de sel
- 120ml de lait
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger le poulet, le bouillon, les carottes, le céleri, l'oignon, le thym, le sel et le poivre.
3. Transférer le mélange dans le panier de la friteuse à air et cuire pendant 15 minutes.
4. Pendant la cuisson du poulet, préparer les boulettes en mélangeant la farine et le sel dans un bol.
5. Incorporer le lait et le beurre fondu jusqu'à formation d'une pâte.
6. Déposer des cuillerées de pâte sur le mélange de poulet dans le panier de la friteuse à air.
7. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites et dorées.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 40g
- Protéines: 30g
- Lipides: 20g

13. Pilons de Poulet au Citron et au Poivre

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 25-30 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 4 pilons de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement citron-poivre

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger les pilons de poulet avec l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre.
3. Disposer les pilons en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et croustillants, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 2g
- Protéines: 25g
- Lipides: 18g

14. Poulet Toscan aux Tomates Séchées et aux Épinards

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 blancs de poulet désossés et sans peau (environ 450g), coupés en morceaux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 60g de tomates séchées, coupées en morceaux
- 125g d'épinards frais
- 1/4 tasse de vin blanc sec
- 1/4 tasse de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans une poêle à feu moyen, faire dorer le poulet dans l'huile d'olive.

3. Ajouter l'oignon et l'ail dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Incorporer les tomates séchées, les épinards, le vin blanc et le bouillon de poulet. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Transférer le mélange dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

15. Poulet Piccata à la Sauce Citron et Câpres

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 blancs de poulet désossés et sans peau (environ 450g)
- 60g de farine
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 60ml de jus de citron
- 60ml de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe de câpres, égouttées
- 30g de beurre
- Persil frais haché, pour garnir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Enrober les blancs de poulet dans la farine assaisonnée de sel et de poivre.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet et cuire 2-3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Transférer le poulet dans le panier de la friteuse à air.
5. Dans la même poêle, ajouter le jus de citron, le bouillon de

poulet et les câpres. Porter à frémissement et cuire jusqu'à réduction de moitié.
6. Retirer du feu et incorporer le beurre en fouettant jusqu'à ce qu'il soit fondu et lisse.
7. Cuire le poulet à la friteuse à air pendant 10-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
8. Servir le poulet avec la sauce citron et câpres et garnir de persil.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 30g
- Lipides: 20g

16. Poulet au Marsala et aux Champignons

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 blancs de poulet désossés et sans peau (environ 450g)
- 60g de farine
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 225g de champignons de Paris émincés
- 60ml de vin de Marsala
- 60ml de bouillon de poulet
- 30g de beurre
- Persil frais haché, pour garnir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Enrober les blancs de poulet dans la farine assaisonnée de sel et de poivre.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet et cuire 2-3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

4. Transférer le poulet dans le panier de la friteuse à air.
5. Ajouter les champignons dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Ajouter le vin de Marsala et le bouillon de poulet dans la poêle. Porter à frémissement et cuire jusqu'à réduction de moitié.
7. Retirer du feu et incorporer le beurre en fouettant jusqu'à ce qu'il soit fondu et lisse.
8. Verser la sauce sur le poulet dans le panier de la friteuse à air.
9. Cuire à la friteuse à air pendant 10-15 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
10. Garnir de persil.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 380 kcal
- Glucides: 12g
- Protéines: 30g
- Lipides: 22g

17. Sauté de Poulet au Gingembre et Sésame

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 450g de blancs de poulet désossés et sans peau, coupés en lanières
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/2 poivron rouge, émincé
- 1/2 poivron vert, émincé
- 1/2 oignon, émincé
- 60g de fleurettes de brocoli
- 60g de carottes hachées

- Graines de sésame, pour garnir
- Riz cuit, pour servir

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger le poulet, la sauce soja, l'huile de sésame, le miel, la maïzena, le gingembre et l'ail. Laisser mariner pendant 15 minutes.
2. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
3. Étaler le poulet et les légumes en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres, en remuant de temps en temps.
5. Servir sur du riz cuit et garnir de graines de sésame.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 35g
- Lipides: 15g

18. Enchiladas au Poulet et Sauce Rouge

Préparation: 20 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2 (4 enchiladas)

Ingrédients:

- 4 tortillas de maïs
- 250g de poulet cuit effiloché
- 125g de cheddar râpé
- 1/4 d'oignon, haché
- 1/4 tasse de piments verts hachés
- 280g de sauce enchilada rouge
- Crème fraîche et coriandre hachée, pour garnir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger le poulet, le fromage, l'oignon et les piments verts.

3. Réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle.
4. Étaler la sauce enchilada au fond d'un plat allant au four.
5. Garnir les tortillas du mélange de poulet et les rouler.
6. Placer les enchiladas dans le plat allant au four et recouvrir du reste de sauce enchilada.
7. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit chaud et bouillonnant.
8. Garnir de crème fraîche et de coriandre.

Informations nutritionnelles (par portion de 2 enchiladas):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 35g
- Protéines: 25g
- Lipides: 20g

19. Aiguillettes de Poulet Panées au Miel et à la Moutarde

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 12-15 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g d'aiguillettes de poulet
- 60g de farine
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 gros œuf, battu
- 125g de chapelure panko
- Huile de cuisson en spray
- Sauce miel-moutarde, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, le paprika, le sel et le poivre.
3. Tremper les aiguillettes de poulet dans l'œuf battu, puis les

enrober du mélange de farine et enfin de chapelure panko.
4. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les aiguillettes de poulet en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.
6. Servir avec la sauce miel-moutarde.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

20. Nachos au Poulet BBQ

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 170g de chips tortilla
- 250g de poulet cuit effiloché
- 125g de cheddar râpé
- 60ml de sauce barbecue
- 60g de haricots noirs, rincés et égouttés
- 60g de maïs en grains
- 1/4 d'oignon rouge, haché
- 1/4 tasse de coriandre hachée

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Étaler les chips tortilla en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
3. Garnir de poulet, de fromage, de sauce barbecue, de haricots noirs, de maïs et d'oignon rouge.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.
5. Garnir de coriandre.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 35g
- Protéines: 20g
- Lipides: 20g

21. Brochettes de Poulet Satay à la Sauce Cacahuète

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2 (4 brochettes)

Ingrédients:

- 450g de blancs de poulet désossés et sans peau, coupés en cubes de 2,5 cm
- 120ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
- 1/4 cuillère à café de sel
- 4 brochettes en bois, trempées dans l'eau
- Sauce cacahuète, pour servir

Instructions:

1. Dans un bol, fouetter ensemble le lait de coco, le beurre de cacahuète, la sauce soja, le jus de citron vert, le curry en poudre, le curcuma et le sel.
2. Ajouter les cubes de poulet à la marinade et mélanger pour enrober. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
3. Enfiler le poulet sur les brochettes.
4. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
5. Placer les brochettes dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit, en retournant de temps en temps.
7. Servir avec la sauce cacahuète.

Informations nutritionnelles (par portion de 2

brochettes):

- Calories: 350
- Glucides: 10g
- Protéines: 30g
- Lipides: 20g

22. Brochettes de Poulet Hawaïennes

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 10-12 minutes **Portions:** 2 (4 brochettes)

Ingrédients:

- 450g de blancs de poulet désossés et sans peau, coupés en cubes de 2,5 cm
- 120g de morceaux d'ananas
- 1/2 poivron rouge, coupé en morceaux
- 1/2 poivron vert, coupé en morceaux
- 1/2 oignon rouge, coupé en morceaux
- 4 brochettes en bois, trempées dans l'eau
- Sauce teriyaki, pour badigeonner

Instructions:

1. Enfiler le poulet, l'ananas, les poivrons et l'oignon sur les brochettes.
2. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
3. Placer les brochettes dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres, en retournant et en badigeonnant de sauce teriyaki de temps en temps.

Informations nutritionnelles (par portion de 2 brochettes):

- Calories: 300
- Glucides: 20g
- Protéines: 25g
- Lipides: 10g

23. Poulet et Pommes de Terre à la Grecque au Citron

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 25-30 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 hauts de cuisse de poulet avec os et peau (environ 450g)
- 2 pommes de terre moyennes, coupées en quartiers
- 1 citron, zeste et jus
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger les pommes de terre avec l'huile d'olive, le zeste de citron, la moitié du jus de citron, l'origan, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
3. Disposer les pommes de terre en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15 minutes, puis ajouter les hauts de cuisse de poulet dans le panier.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les pommes de terre tendres, en retournant le poulet à mi-cuisson.
6. Arroser du reste de jus de citron avant de servir.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400
- Glucides: 25g
- Protéines: 30g
- Lipides: 20g

24. Poulet Katsu avec Sauce Curry

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 blancs de poulet désossés et sans peau (environ 450g)
- 1/4 tasse de farine
- 1 gros œuf, battu
- 1 tasse de chapelure panko
- Huile de cuisson en spray
- Sauce curry (achetée en magasin ou faite maison)
- Riz cuit, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Placer les blancs de poulet entre deux feuilles de film alimentaire et les aplatir à 1,2 cm d'épaisseur.
3. Assaisonner les blancs de poulet avec du sel et du poivre.
4. Enrober les blancs de poulet dans la farine, puis les tremper dans l'œuf battu et enfin les enrober de chapelure panko.
5. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les blancs de poulet en une seule couche.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits.
7. Servir avec de la sauce curry et du riz.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450
- Glucides: 40g
- Protéines: 30g
- Lipides: 20g

25. Chawarma au Poulet et Sauce Tahini

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g de hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau, émincés finement
- 1/4 tasse de jus de citron

- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- Sel et poivre au goût
- Pain pita ou feuilles de laitue, pour servir
- Sauce tahini, pour servir

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger le poulet, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le cumin, la coriandre, le paprika, la cannelle, le sel et le poivre. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
2. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
3. Étaler le poulet en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et légèrement croustillant, en retournant à mi-cuisson.
5. Servir dans du pain pita ou des feuilles de laitue avec de la sauce tahini.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400
- Glucides: 20g
- Protéines: 30g
- Lipides: 20g

26. Poulet et Brocolis à la Crème (Alfredo)

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 450g de blancs de poulet désossés et sans peau, coupés en bouchées
- 250g de fleurettes de brocoli
- 125ml de sauce Alfredo (sauce blanche crémeuse)

- 60g de parmesan râpé
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Pâtes cuites, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger le poulet et le brocoli avec le sel et le poivre.
3. Étaler le poulet et le brocoli en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et le brocoli tendre.
5. Incorporer la sauce Alfredo et le parmesan.
6. Cuire à la friteuse à air pendant 3-5 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le tout soit chaud et bouillonnant.
7. Servir sur des pâtes cuites.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450
- Glucides: 35g
- Protéines: 35g
- Lipides: 20g

27. Poulet Jerk à la Salsa d'Ananas

Préparation: 15 minutes **Cuisson:** 20-25 minutes **Portions:** 2
Ingrédients:

- 2 blancs de poulet désossés et sans peau (environ 450g)
- 60ml d'assaisonnement jerk (mélange d'épices jamaïcain)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Salsa d'Ananas:

- 125g d'ananas en dés
- 60g d'oignon rouge en dés
- 60g de poivron rouge en dés
- 60g de coriandre hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert

- 1/4 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Frotter les blancs de poulet avec l'assaisonnement jerk et l'huile d'olive.
3. Placer les blancs de poulet dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits, en les retournant à mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, préparer la salsa d'ananas en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
6. Servir le poulet avec la salsa d'ananas.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350
- Glucides: 20g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

28. Chaussons au Poulet (Empanadas)

Préparation: 20 minutes **Cuisson:** 15-20 minutes **Portions:** 2 (4 chaussons)

Ingrédients:

- 4 petits disques de pâte à chaussons (10 cm) (faits maison ou achetés en magasin)
- 250g de poulet cuit effiloché
- 125g de légumes mélangés (carottes, pois, maïs)
- 60ml de crème de poulet
- 1/4 cuillère à café de thym séché
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 œuf, battu
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.

2. Dans un bol, mélanger le poulet, les légumes, la crème de poulet, le thym, le sel et le poivre.
3. Déposer une cuillerée de farce sur chaque disque de pâte à chaussons.
4. Plier les disques en deux et sceller les bords avec une fourchette.
5. Badigeonner d'œuf battu.
6. Vaporiser le panier de la friteuse à air avec de l'huile de cuisson et disposer les chaussons en une seule couche.
7. Cuire à la friteuse à air pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Informations nutritionnelles (par portion de 2 chaussons):

- Calories: 300
- Glucides: 25g
- Protéines: 15g
- Lipides: 15g

29. Trempette de Poulet Buffalo

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 10-15 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 250g de poulet cuit effiloché
- 125g de fromage frais, ramolli
- 125ml de sauce buffalo
- 60g de bleu émietté
- 60ml de sauce ranch
- Chips tortilla ou bâtonnets de céleri, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Dans un bol, mélanger le poulet, le fromage frais, la sauce buffalo, le bleu et la sauce ranch.
3. Transférer le mélange dans un petit plat allant au four.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 10-15 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit chaud et bouillonnant.
5. Servir avec des chips tortilla ou des bâtonnets de céleri.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350
- Glucides: 10g
- Protéines: 20g
- Lipides: 25g

30. Cuisses de Poulet au Miel et Barbecue avec Glaçage à la Pêche

---

Préparation: 10 minutes **Cuisson:** 25-30 minutes **Portions:** 2

Ingrédients:

- 2 cuisses de poulet désossées et sans peau (environ 450g)
- 60ml de sauce barbecue
- 60ml de confiture de pêches
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble la sauce barbecue, la confiture de pêches, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre.
3. Placer les cuisses de poulet dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à la friteuse à air pendant 15 minutes, puis retourner et badigeonner de glaçage.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et glacées, en badigeonnant de glaçage toutes les 5 minutes.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 380
- Glucides: 25g
- Protéines: 30g
- Lipides: 18g

POISSON & FRUITS DE MER

1. Saumon aux Herbes et Citron

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de saumon (environ 170g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron, zeste et jus
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Placer les filets de saumon dans le panier de la friteuse et badigeonner d'huile d'olive.
3. Saupoudrer de zeste de citron, de sel et de poivre.
4. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et floconneux.
5. Presser le jus de citron frais sur le saumon et garnir d'aneth avant de servir.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 250 kcal
- Glucides: 2g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

2. Tilapia Noirci à la Crème d'Avocat

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de tilapia (environ 170g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'épices à blackened
- 1 avocat mûr
- 60ml de crème fraîche épaisse
- 1 citron vert, jus
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Assaisonner les filets de tilapia avec les épices à blackened.
3. Placer les filets dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et floconneux.
5. Pendant ce temps, préparer la crème d'avocat en mélangeant l'avocat, la crème fraîche, le jus de citron vert, la coriandre, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
6. Servir le tilapia noirci avec la crème d'avocat.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 28g
- Lipides: 22g

3. Gambas à l'Ail et au Beurre (Scampi)

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 450g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
- 30g de beurre fondu
- 2 gousses d'ail, émincées
- 60ml de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/4 tasse de persil frais haché

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les crevettes avec le beurre fondu, l'ail, le vin blanc, le jus de citron, le persil, le sel et le poivre.
3. Étaler les crevettes en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et bien cuites.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 5g
- Protéines: 25g
- Lipides: 10g

4. Cabillaud en Croûte de Parmesan

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de cabillaud (environ 170g chacun)
- 60g de parmesan râpé
- 60g de chapelure panko
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 gros œuf, battu
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger le parmesan, la chapelure panko, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
3. Tremper les filets de cabillaud dans l'œuf battu, puis les enrober du mélange de chapelure.
4. Vaporiser le panier de la friteuse d'huile de cuisson et

disposer les filets de cabillaud en une seule couche.

5. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et dorés.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 28g
- Lipides: 12g

5. Tacos de Poisson Baja avec Salade de Chou

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes (4 tacos)

Ingrédients:

- 2 filets de tilapia (environ 170g chacun)
- 120ml de pâte à frire à la bière (achetée en magasin ou faite maison)
- 4 tortillas de maïs
- Salade de chou:
  - 125g de chou râpé
  - 60g de carottes râpées
  - 60ml de mayonnaise
  - 1 citron vert, jus
  - 1/4 cuillère à café de sel
- Garnitures optionnelles: tranches d'avocat, coriandre, sauce piquante

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Tremper les filets de tilapia dans la pâte à frire à la bière.
3. Placer les filets dans le panier de la friteuse et cuire pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.
4. Pendant la cuisson du poisson, mélanger le chou, les carottes, la mayonnaise, le jus de citron vert et le sel dans un bol pour faire la salade de chou.

5. Réchauffer les tortillas dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes.
6. Servir le poisson dans les tortillas avec la salade de chou et les garnitures souhaitées.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 40g
- Protéines: 20g
- Lipides: 18g

6. Saumon Glacé au Miel et Sriracha

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de saumon (environ 170g chacun)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sriracha
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le miel, la sriracha, la sauce soja, l'huile de sésame et l'ail en poudre.
3. Placer les filets de saumon dans le panier de la friteuse et badigeonner de glaçage.
4. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et floconneux, en badigeonnant de glaçage à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

7. Crevettes Épicées à la Salsa de Mangue

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 450g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de poudre de piment
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de paprika
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Salsa de mangue (achetée en magasin ou faite maison)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les crevettes avec l'huile d'olive, la poudre de piment, le cumin, le paprika, le sel et le poivre.
3. Étaler les crevettes en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et bien cuites.
5. Servir avec la salsa de mangue.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 25g
- Lipides: 10g

8. Fish and Chips à la Bière

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 12-15 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de cabillaud (environ 170g chacun)
- 120ml de pâte à frire à la bière (achetée en magasin ou

faite maison)
- 2 pommes de terre moyennes, coupées en quartiers
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Vinaigre de malt, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les quartiers de pommes de terre avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Cuire les pommes de terre à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.
4. Tremper les filets de cabillaud dans la pâte à frire à la bière.
5. Placer les filets dans le panier de la friteuse et cuire pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.
6. Servir le fish and chips avec du vinaigre de malt.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 500 kcal
- Glucides: 50g
- Protéines: 25g
- Lipides: 25g

9. Gâteaux de Crabe à la Sauce Rémoulade Épicée

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes (4 gâteaux de crabe)

Ingrédients:

- 200g de chair de crabe
- 60ml de mayonnaise
- 1 gros œuf, battu
- 60g de chapelure panko
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 1/2 cuillère à café d'épices Old Bay (ou mélange d'épices

cajun)
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Sauce rémoulade épicée (achetée en magasin ou faite maison)
- Quartiers de citron, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger délicatement la chair de crabe, la mayonnaise, l'œuf, la chapelure panko, le persil, les épices Old Bay, le sel et le poivre.
3. Former 4 gâteaux de crabe avec le mélange.
4. Vaporiser le panier de la friteuse d'huile de cuisson et disposer les gâteaux de crabe en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.
6. Servir avec la sauce rémoulade épicée et des quartiers de citron.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 25g
- Lipides: 18g

10. Croque-Monsieur au Thon, Tomates et Aneth

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 5-7 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 tranches de pain de mie
- 160g de thon en conserve au naturel ou à l'huile, égoutté
- 60ml de mayonnaise
- 60g de céleri haché
- 1/4 d'oignon rouge, haché
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché

- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 2 tranches de tomate
- 2 tranches de fromage (cheddar ou emmental)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Dans un bol, mélanger le thon, la mayonnaise, le céleri, l'oignon rouge, l'aneth, le sel et le poivre.
3. Étaler la salade de thon sur les tranches de pain.
4. Garnir de tranches de tomate et de fromage.
5. Cuire à la friteuse pendant 5-7 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 20g
- Lipides: 18g

11. Crevettes à la Noix de Coco avec Sauce Ananas

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 450g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
- 125g de noix de coco râpée
- 60g de chapelure panko
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 gros œuf, battu
- Huile de cuisson en spray
- Sauce ananas (achetée en magasin ou faite maison)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2. Dans un plat peu profond, mélanger la noix de coco râpée, la chapelure panko, l'ail en poudre et le sel.
3. Tremper les crevettes dans l'œuf battu, puis les enrober du mélange de noix de coco.
4. Vaporiser le panier de la friteuse d'huile de cuisson et disposer les crevettes en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.
6. Servir avec la sauce ananas.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 25g
- Lipides: 15g

12. Poke Bowls Épicés au Thon et à l'Avocat

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** Aucun **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 225g de thon de qualité sushi, coupé en dés
- 1 avocat mûr, coupé en dés
- 125g de riz à sushi cuit
- 60ml de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1/2 cuillère à café de sriracha
- 1/4 tasse de ciboulette hachée
- Graines de sésame, pour la garniture

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger le thon, l'avocat, la sauce soja, l'huile de sésame, le vinaigre de riz et la sriracha.
2. Répartir le riz à sushi dans deux bols.
3. Garnir du mélange de thon et d'avocat.
4. Décorer avec la ciboulette et les graines de sésame.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

13. Burgers de Saumon à la Sauce Yaourt Citron-Aneth

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 415g de saumon en conserve, égoutté et émietté
- 60g de chapelure panko
- 1/4 tasse d'aneth frais haché
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 gros œuf, battu
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 2 pains à hamburger

Sauce Yaourt Citron-Aneth:

- 125ml de yaourt nature
- 1/4 tasse d'aneth frais haché
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/4 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger le saumon, la chapelure panko, l'aneth, la moutarde de Dijon, l'œuf, le sel et le poivre. Bien mélanger et former 2 galettes.
2. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
3. Placer les galettes dans le panier de la friteuse.
4. Cuire pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, en les retournant à mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, préparer la sauce yaourt citron-aneth en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.

6. Servir les burgers de saumon sur les pains avec la sauce yaourt citron-aneth.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 30g
- Lipides: 25g

14. Tacos de Crevettes à la Mayo Chipotle

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes (4 tacos)

Ingrédients:

- 450g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de poudre de piment
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 4 tortillas de maïs
- Mayo chipotle (achetée en magasin ou faite maison)
- Garnitures: chou râpé, dés d'avocat, coriandre, quartiers de citron vert

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les crevettes avec l'huile d'olive, la poudre de piment, le cumin, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
3. Étaler les crevettes en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et bien cuites.
5. Réchauffer les tortillas dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes.
6. Garnir les tortillas de crevettes et ajouter la mayo chipotle et les garnitures souhaitées.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 20g
- Lipides: 18g

15. Poisson-Chat Cajun à la Sauce Rémoulade

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 12-15 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de poisson-chat (environ 170g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'épices cajun
- 60ml de babeurre (ou lait ribot)
- 125g de semoule de maïs
- Huile de cuisson en spray
- Sauce rémoulade (achetée en magasin ou faite maison)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Assaisonner les filets de poisson-chat avec les épices cajun.
3. Tremper les filets dans le babeurre, puis les enrober de semoule de maïs.
4. Vaporiser le panier de la friteuse d'huile de cuisson et disposer les filets de poisson-chat en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.
6. Servir avec la sauce rémoulade.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 380 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 25g
- Lipides: 18g

16. Bar aux herbes méditerranéennes, olives,

tomates et câpres

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 12-15 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de bar (environ 170g chacun)
- 60g d'olives Kalamata dénoyautées, hachées
- 60g de tomates cerises, coupées en deux
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à café d'origan séché
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Placer les filets de bar dans le panier de la friteuse.
3. Garnir d'olives, de tomates, de câpres, d'huile d'olive, d'origan, d'ail en poudre, de sel et de poivre.
4. Cuire à la friteuse pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et floconneux.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 5g
- Protéines: 30g
- Lipides: 18g

17. Bouchées Apéritives Épicées au Thon

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** Aucun **Pour:** 2 personnes (4 bouchées)

Ingrédients:

- 225g de thon de qualité sushi, coupé en dés
- 1 avocat mûr, coupé en dés
- 1/2 concombre, tranché

- 4 feuilles de pâte à wonton (ou brick)
- Mayonnaise sriracha, pour arroser
- Graines de sésame et ciboulette hachée, pour la garniture

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Cuire les feuilles de pâte à wonton pendant 2-3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
3. Dans un bol, mélanger le thon et l'avocat.
4. Superposer le mélange de thon, les tranches de concombre et la mayonnaise sriracha sur chaque feuille de pâte à wonton.
5. Garnir de ciboulette et de graines de sésame.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 20g
- Lipides: 12g

18. Saumon Glacé à l'Érable et Dijon

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de saumon (environ 170g chacun)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le sirop d'érable, la moutarde de Dijon, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Placer les filets de saumon dans le panier de la friteuse et badigeonner de glaçage.

4. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et floconneux, en badigeonnant de glaçage à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

19. Bols de Fajitas aux Crevettes

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 450g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
- 1 poivron (de n'importe quelle couleur), coupé en tranches
- 1 oignon, coupé en tranches
- 2 cuillères à soupe d'assaisonnement pour fajitas
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 250g de riz cuit
- Garnitures: fromage râpé, crème fraîche, guacamole, salsa

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les crevettes, le poivron, l'oignon, l'assaisonnement pour fajitas et l'huile d'olive dans un bol.
3. Étaler le mélange en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites et les légumes tendres.
5. Servir sur du riz cuit avec les garnitures souhaitées.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

20. Doigts de Poisson Panés au Panko et Sauce Tartare

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, églefin ou colin), coupés en bâtonnets (environ 340g)
- 60g de farine
- 1 gros œuf, battu
- 125g de chapelure panko
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Huile de cuisson en spray
- Sauce tartare, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, le sel et le poivre.
3. Tremper les bâtonnets de poisson dans l'œuf battu, puis les enrober de chapelure panko.
4. Vaporiser le panier de la friteuse d'huile de cuisson et disposer les bâtonnets de poisson en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.
6. Servir avec la sauce tartare.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 25g
- Lipides: 12g

21. Queues de Homard au Beurre d'Ail et aux Herbes

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 queues de homard (environ 115g chacune)
- 30g de beurre fondu
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Quartiers de citron, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Couper les queues de homard en deux dans le sens de la longueur en fendant la carapace supérieure.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre fondu, l'ail, le persil, le sel et le poivre.
4. Badigeonner les queues de homard avec le beurre aux herbes et à l'ail.
5. Placer les queues de homard dans le panier de la friteuse, côté chair vers le haut.
6. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que la chair de homard soit opaque et bien cuite.
7. Servir avec des quartiers de citron.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 2g
- Protéines: 25g
- Lipides: 10g

22. Noix de Saint-Jacques Poêlées au Beurre Noisette et Sauge

---

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 5-7 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 450g de noix de Saint-Jacques, séchées
- 30g de beurre
- 1 cuillère à soupe de sauge fraîche hachée
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen. Ajouter la sauge et cuire jusqu'à ce qu'elle soit parfumée.
3. Assaisonner les noix de Saint-Jacques avec du sel et du poivre.
4. Placer les noix de Saint-Jacques dans le panier de la friteuse en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 5-7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites, en les retournant à mi-cuisson.
6. Servir les noix de Saint-Jacques avec la sauce au beurre noisette et à la sauge.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 2g
- Protéines: 20g
- Lipides: 15g

23. Mahi-Mahi Noirci à la Salsa Mangue-Avocat

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de mahi-mahi (environ 170g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'épices à blackened

Salsa Mangue-Avocat:

- 1 mangue mûre, coupée en dés
- 1/2 avocat, coupé en dés

- 1/4 d'oignon rouge, coupé en dés
- 1/4 tasse de coriandre hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1/4 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Assaisonner les filets de mahi-mahi avec les épices à blackened.
3. Placer les filets dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et floconneux.
5. Pendant ce temps, préparer la salsa mangue-avocat en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
6. Servir le mahi-mahi noirci avec la salsa mangue-avocat.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 30g
- Lipides: 18g

24. Calamars Frits Croustillants à l'Aïoli Épicé

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 450g de calamars nettoyés, coupés en rondelles
- 60g de farine
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 gros œuf, battu
- Huile de cuisson en spray
- Aïoli épicé (acheté en magasin ou fait maison)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2. Dans un bol, mélanger la farine, le sel, le poivre et le piment de Cayenne.
3. Tremper les rondelles de calamars dans l'œuf battu, puis les enrober du mélange de farine.
4. Vaporiser le panier de la friteuse d'huile de cuisson et disposer les rondelles de calamars en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
6. Servir avec l'aïoli épicé.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 20g
- Lipides: 15g

25. Avocats Farcis à la Salade de Thon et Assaisonnement "Everything Bagel"

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** Aucun **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 avocat mûr, coupé en deux et dénoyauté
- 160g de thon en conserve au naturel ou à l'huile, égoutté
- 60ml de mayonnaise
- 60g de céleri haché
- 1/4 d'oignon rouge, haché
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Assaisonnement "Everything Bagel" (mélange de graines de sésame, pavot, ail et oignon déshydratés, sel), pour saupoudrer

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger le thon, la mayonnaise, le céleri, l'oignon rouge, l'aneth, le sel et le poivre.
2. Remplir les moitiés d'avocat avec la salade de thon.

3. Saupoudrer d'assaisonnement "Everything Bagel".

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 300 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 15g
- Lipides: 25g

26. Galettes de Saumon à l'Aïoli Citron-Câpres

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes (4 galettes)

Ingrédients:

- 415g de saumon en conserve, égoutté et émietté
- 60g de chapelure panko
- 1/4 d'oignon rouge, haché
- 1/4 tasse d'aneth frais haché
- 1 gros œuf, battu
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Aïoli Citron-Câpres:

- 125ml de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de câpres, égouttées et hachées
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger le saumon, la chapelure panko, l'oignon rouge, l'aneth, l'œuf, le sel et le poivre. Bien mélanger et former 4 galettes.
3. Placer les galettes dans le panier de la friteuse.
4. Cuire pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites, en les retournant à mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, préparer l'aïoli citron-câpres en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.
6. Servir les galettes de saumon avec l'aïoli citron-câpres.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 20g
- Lipides: 20g

27. Crevettes et Semoule de Maïs à la Saucisse Andouille

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 20-25 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 125g de semoule de maïs à cuisson rapide (polenta)
- 500ml d'eau
- 1/4 cuillère à café de sel
- 450g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
- 115g de saucisse andouille (ou chorizo), tranchée
- 30g de beurre
- 1/4 tasse de ciboulette hachée
- 1/4 cuillère à café de piment de Cayenne

Instructions:

1. Dans une casserole, porter l'eau et le sel à ébullition. Incorporer lentement la semoule de maïs en fouettant et réduire le feu à doux. Cuire, en remuant souvent, pendant 5 minutes, ou jusqu'à épaississement.
2. Pendant la cuisson de la semoule de maïs, préchauffer la friteuse à air à 200°C.
3. Mélanger les crevettes et la saucisse avec le piment de Cayenne.
4. Placer les crevettes et la saucisse dans le panier de la friteuse.
5. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et la saucisse bien cuite.
6. Incorporer le beurre et la ciboulette dans la semoule de maïs.
7. Servir les crevettes et la saucisse sur la semoule de maïs.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 35g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

28. Curry Rouge Thaï au Poisson

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 20-25 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, églefin ou colin) (environ 170g chacun)
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge
- 400ml de lait de coco en conserve
- 125g de légumes coupés en morceaux (brocoli, carottes, poivrons)
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1 citron vert, jus
- Sel et poivre au goût
- Riz cuit, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Placer les filets de poisson dans le panier de la friteuse et étaler la pâte de curry rouge dessus.
3. Cuire à la friteuse pendant 5 minutes.
4. Dans un bol, mélanger le lait de coco, les légumes, la coriandre, le jus de citron vert, le sel et le poivre.
5. Verser le mélange de lait de coco sur le poisson dans le panier de la friteuse.
6. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et les légumes tendres.
7. Servir sur du riz cuit.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal

- Glucides: 25g
- Protéines: 30g
- Lipides: 15g

29. Po' Boys de Crevettes Cajun à la Rémoulade Épicée

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 450g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
- 1 cuillère à soupe d'épices cajun
- 2 petits pains (type baguette)
- Feuilles de laitue
- Tranches de tomate
- Sauce rémoulade épicée (achetée en magasin ou faite maison)

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les crevettes avec les épices cajun.
3. Placer les crevettes dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et bien cuites.
5. Garnir les petits pains de laitue, de tomate, de crevettes et de sauce rémoulade épicée.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 35g
- Protéines: 25g
- Lipides: 15g

30. Tilapia en Croûte de Noix de Coco et Salsa à l'Ananas

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 filets de tilapia (environ 170g chacun)
- 60g de noix de coco râpée
- 60g de chapelure panko
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 gros œuf, battu
- Huile de cuisson en spray

Salsa à l'Ananas:

- 125g d'ananas coupé en dés
- 1/4 d'oignon rouge, coupé en dés
- 1/4 de poivron rouge, coupé en dés
- 1/4 tasse de coriandre hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1/4 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la noix de coco râpée, la chapelure panko, l'ail en poudre et le sel.
3. Tremper les filets de tilapia dans l'œuf battu, puis les enrober du mélange de noix de coco.
4. Vaporiser le panier de la friteuse d'huile de cuisson et disposer les filets en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.
6. Pendant ce temps, préparer la salsa à l'ananas en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
7. Servir le tilapia en croûte de noix de coco avec la salsa à l'ananas.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 25g
- Lipides: 18g

LÉGUMES & VÉGÉTARIEN

1. Frites de Courgettes au Parmesan

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 courgettes moyennes, coupées en frites de 0,5 cm d'épaisseur
- 60g de farine
- 125g de parmesan râpé
- 60g de chapelure panko
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 gros œuf, battu
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, le parmesan, la chapelure panko, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
3. Tremper les frites de courgettes dans l'œuf battu, puis les enrober du mélange de chapelure.
4. Vaporiser le panier de la friteuse avec l'huile de cuisson et disposer les frites de courgettes en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Énergie: 200 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 8g
- Lipides: 10g

2. Bouchées de Chou-Fleur Buffalo

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 chou-fleur, coupé en fleurettes
- 125ml de sauce buffalo
- 60ml de beurre fondu
- 60g de fromage bleu émietté (facultatif)
- Sauce ranch ou au fromage bleu, pour tremper

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger les fleurettes de chou-fleur avec la sauce buffalo et le beurre fondu.
3. Étaler le chou-fleur en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et croustillant, en secouant le panier à mi-cuisson.
5. Garnir de fromage bleu émietté, si désiré, et servir avec la sauce.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 5g
- Lipides: 20g

3. Tater Tots de Patate Douce

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 20-25 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 patates douces moyennes, pelées et râpées
- 60g de parmesan râpé
- 60g de chapelure panko

- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 gros œuf, battu
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger la patate douce râpée, le parmesan, la chapelure panko, l'ail en poudre, le sel, le poivre et l'œuf. Bien mélanger.
3. Former de petits tater tots avec le mélange.
4. Vaporiser le panier de la friteuse avec l'huile de cuisson et disposer les tater tots en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 280 kcal
- Glucides: 40g
- Protéines: 8g
- Lipides: 10g

4. Asperges à la Friteuse à Air avec Citron et Ail

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 botte d'asperges, parées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron, jus
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les asperges avec l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre.
3. Étaler les asperges en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement grillées.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 80 kcal
- Glucides: 6g
- Protéines: 4g
- Lipides: 5g

5. Croquettes de Tofu Croustillantes à la Sauce Cacahuète

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 400g de tofu extra-ferme, pressé et coupé en cubes
- 60g de fécule de maïs (Maïzena)
- 60g de chapelure panko
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Huile de cuisson en spray
- Sauce cacahuète, pour tremper

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un plat peu profond, mélanger la fécule de maïs, la chapelure panko, le sel et le poivre.
3. Enrober les cubes de tofu du mélange de chapelure.
4. Vaporiser le panier de la friteuse avec l'huile de cuisson et disposer le tofu en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, en le retournant à mi-cuisson.
6. Servir avec la sauce cacahuète.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 18g
- Lipides: 12g

6. Chips de Chou Kale au Sel et Vinaigre

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 botte de chou kale, feuilles retirées et déchirées en morceaux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1/2 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Dans un grand bol, masser les feuilles de chou kale avec l'huile d'olive et le vinaigre.
3. Étaler les feuilles de chou kale en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, en secouant le panier de temps en temps.
5. Saupoudrer de sel après les avoir retirées de la friteuse.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 100 kcal
- Glucides: 8g
- Protéines: 4g
- Lipides: 6g

7. Pois Chiches Rôtis au Curry

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 20-25

minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 400g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Sécher les pois chiches avec une serviette en papier.
3. Mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive, le curry en poudre et le sel.
4. Étaler les pois chiches en une seule couche dans le panier de la friteuse.
5. Cuire à la friteuse pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en secouant le panier à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 8g
- Lipides: 8g

8. Rondelles d'Oignon à la Friteuse à Air

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 12-15 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 gros oignon, coupé en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur
- 60g de farine
- 120ml de lait
- 1 gros œuf
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, fouetter ensemble la farine, le lait, l'œuf, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Tremper les rondelles d'oignon dans la pâte.
4. Vaporiser le panier de la friteuse avec l'huile de cuisson et disposer les rondelles d'oignon en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 280 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 8g
- Lipides: 15g

9. Beignets d'Oignons (Onion Bhajis)

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 12-15 minutes **Pour:** 2 personnes (environ 12 beignets)

Ingrédients:

- 1 gros oignon, émincé finement
- 125g de farine de pois chiches (besan)
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de piment rouge en poudre
- 1/4 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/4 cuillère à café de garam masala
- 1/4 cuillère à café d'amchur (poudre de mangue séchée)
- 125g de légumes mélangés hachés (oignon, pomme de terre, chou-fleur, épinards)
- Sel au goût
- Eau, si besoin
- Coriandre hachée, pour la garniture
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger la farine de pois chiches, la levure chimique, le curcuma, le piment rouge en poudre, le garam

masala, l'amchur et le sel.
2. Ajouter de l'eau petit à petit et mélanger pour former une pâte épaisse.
3. Ajouter les légumes hachés et la coriandre à la pâte et bien mélanger.
4. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
5. Vaporiser le panier de la friteuse avec l'huile de cuisson.
6. Déposer des cuillerées de pâte dans le panier, en formant de petits beignets.
7. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en les retournant à mi-cuisson.
8. Garnir de coriandre hachée supplémentaire et servir avec votre chutney ou sauce préférée.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 35g
- Protéines: 8g
- Lipides: 10g

10. Maïs grillé au piment et citron vert

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 épis de maïs, épluchés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de poudre de chili
- 1 citron vert, zeste et jus
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Badigeonner le maïs d'huile d'olive et saupoudrer de poudre de chili, de zeste de citron vert, de sel et de poivre.
3. Placer le maïs dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce

que les grains soient tendres et légèrement grillés, en les retournant de temps en temps.
5. Presser le jus de citron vert frais sur le maïs avant de servir.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 150 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 4g
- Lipides: 5g

11. Champignons Portobello Farcis au Quinoa et à la Feta

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 gros champignons portobello, pieds retirés
- 125g de quinoa cuit
- 60g de feta émiettée
- 60g de tomates séchées hachées
- 1/4 tasse de basilic frais haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger le quinoa cuit, la feta, les tomates séchées, le basilic, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Répartir la farce dans les chapeaux de champignons.
4. Placer les champignons farcis dans le panier de la friteuse.
5. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et la farce chaude.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 12g

- Lipides: 15g

12. Veggie Burgers avec Mayo Épicée au Chipotle

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 steaks de burger végétarien (achetés en magasin ou faits maison)
- 2 pains à hamburger
- Garnitures: laitue, tomate, oignon, avocat
- Mayo épicée au chipotle:
    - 60 ml de mayonnaise
    - 1 cuillère à soupe de pâte de chipotle

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Placer les steaks végétariens dans le panier de la friteuse.
3. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds et croustillants.
4. Pendant ce temps, préparer la mayo au chipotle en mélangeant la mayonnaise et la pâte de chipotle dans un petit bol.
5. Faire griller les pains dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes.
6. Assembler les burgers avec les garnitures souhaitées et la mayo au chipotle.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 400 kcal
- Glucides: 40g
- Protéines: 15g
- Lipides: 20g

13. Mini Pitas au Falafel et Sauce Tahini

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes (4 mini pitas)

Ingrédients:

- 4 mini pains pitas
- 4 galettes de falafel (achetées en magasin ou faites maison)
- Sauce tahini:
    - 60 ml de tahini
    - 2 cuillères à soupe de jus de citron
    - 60 ml d'eau
    - 1 gousse d'ail, émincée
    - Sel et poivre au goût
- Garnitures: concombre haché, tomates en dés, laitue émincée

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Placer les galettes de falafel dans le panier de la friteuse.
3. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes et croustillantes.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce tahini en mélangeant tous les ingrédients dans un bol et en fouettant jusqu'à consistance lisse.
5. Réchauffer les pains pitas dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes.
6. Garnir les pains pitas avec les galettes de falafel, arroser de sauce tahini et ajouter les garnitures souhaitées.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 40g
- Protéines: 15g
- Lipides: 15g

14. Rouleaux de Printemps aux Légumes et Sauce Cacahuète

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 5-7 minutes **Pour:** 2 personnes (8 rouleaux de printemps)

Ingrédients:

- 8 feuilles de riz
- 1 carotte, coupée en julienne
- 1/2 concombre, coupé en julienne
- 1/2 poivron rouge, coupé en julienne
- 1/4 de chou rouge émincé
- 1/4 tasse de germes de soja
- Feuilles de menthe et de coriandre fraîches
- Sauce cacahuète:
    - 60 ml de beurre de cacahuète
    - 2 cuillères à soupe de sauce soja
    - 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
    - 1 cuillère à soupe de miel
    - 1 gousse d'ail, émincée
    - Eau, si besoin

Instructions:

1. Faire tremper les feuilles de riz dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'elles soient souples.
2. Étaler les feuilles de riz sur une surface plane et les garnir de légumes et d'herbes.
3. Rouler fermement, en repliant les côtés.
4. Préchauffer la friteuse à air à 180°C.
5. Vaporiser légèrement les rouleaux de printemps avec de l'huile de cuisson.
6. Cuire à la friteuse pendant 5-7 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
7. Fouetter ensemble tous les ingrédients de la sauce dans un bol, en ajoutant de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée.
8. Servir les rouleaux de printemps avec la sauce cacahuète.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 6g
- Lipides: 8g

15. Cubes de Patate Douce à la Friteuse à Air

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 grosse patate douce, pelée et coupée en cubes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/4 cuillère à café de noix de muscade
- Une pincée de sel

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les cubes de patate douce avec l'huile d'olive, la cannelle, la noix de muscade et le sel.
3. Étaler les cubes en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et caramélisés, en secouant le panier de temps en temps.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 180 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 2g
- Lipides: 7g

16. Tempura de Légumes et Sauce Soja

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 8-10 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 120g de farine
- 120ml d'eau gazeuse, réfrigérée
- 1/4 cuillère à café de sel
- Légumes assortis, coupés en bouchées (brocoli, chou-fleur, carottes, courgettes, etc.)

- Huile de cuisson en spray
- Sauce soja

Instructions:

1. Dans un bol, fouetter ensemble la farine, l'eau gazeuse et le sel jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
3. Tremper les légumes dans la pâte et les disposer en une seule couche dans le panier de la friteuse, en vaporisant d'huile de cuisson.
4. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
5. Servir avec de la sauce soja.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 5g
- Lipides: 5g

17. Wraps de Laitue au Tofu Épicé

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 400g de tofu extra-ferme, pressé et coupé en cubes
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce chili (comme la sriracha ou le gochujang)
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 cuillère à café de gingembre râpé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 8 feuilles de laitue (laitue beurre ou romaine)
- Garnitures: tranches d'avocat, carottes râpées, cacahuètes hachées

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les cubes de tofu avec la maïzena, la sauce soja, la sauce chili, le miel, le gingembre et l'ail.
3. Étaler le tofu en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en le retournant à mi-cuisson.
5. Servir le tofu dans des wraps de laitue avec les garnitures souhaitées.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 18g
- Lipides: 12g

18. Courgettes Farcies au Ragoût de Lentilles et Tomates

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 20-25 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 2 courgettes moyennes, coupées en deux dans le sens de la longueur et évidées
- 200g de lentilles cuites
- 120ml de sauce marinara
- 1/4 d'oignon haché
- 1/4 de tasse de carottes hachées
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/4 cuillère à café d'origan séché
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 60g de parmesan râpé

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger les lentilles cuites, la sauce marinara, l'oignon, les carottes, l'ail, l'origan, le sel et le

poivre.

3. Remplir les moitiés de courgettes avec le mélange de lentilles.
4. Placer les courgettes farcies dans le panier de la friteuse.
5. Cuire à la friteuse pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et la farce chaude.
6. Saupoudrer de parmesan avant de servir.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 280 kcal
- Glucides: 35g
- Protéines: 15g
- Lipides: 8g

19. Aubergines à la Parmesane en Couches

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 aubergine moyenne, coupée en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur
- 120ml de sauce marinara
- 120g de mozzarella râpée
- 60g de parmesan râpé
- 60g de farine
- 1 gros œuf, battu
- 120g de chapelure panko
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Enrober les tranches d'aubergine de farine, puis les tremper dans l'œuf battu et enfin les enrober de chapelure panko.
3. Vaporiser le panier de la friteuse avec de l'huile de cuisson et disposer les tranches d'aubergine en une seule couche.
4. Cuire à la friteuse pendant 8-10 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Superposer les tranches d'aubergine avec la sauce marinara

et la mozzarella dans un petit plat allant au four.

6. Saupoudrer de parmesan.
7. Cuire à la friteuse pendant 5 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 350 kcal
- Glucides: 30g
- Protéines: 15g
- Lipides: 18g

20. Steaks de Chou-Fleur et Sauce Romesco

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 20-25 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 chou-fleur, coupé en steaks de 2,5 cm d'épaisseur
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Sauce Romesco:

- 120g de poivrons rouges rôtis, égouttés
- 60g d'amandes, grillées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/4 cuillère à café de paprika fumé
- Une pincée de piment de Cayenne
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Badigeonner les steaks de chou-fleur d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.
3. Placer les steaks dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement grillés, en les retournant

à mi-cuisson.

5. Pendant ce temps, préparer la sauce romesco en mixant tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.
6. Servir les steaks de chou-fleur avec la sauce romesco.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 5g
- Lipides: 20g

21. Beignets de Carottes et Courgettes à la Sauce Tzatziki

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes (6 beignets)

Ingrédients:

- 1 carotte moyenne, râpée
- 1 courgette moyenne, râpée
- 1/4 d'oignon haché
- 60g de farine
- 1 gros œuf, battu
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Sauce tzatziki, pour servir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
2. Dans un bol, mélanger la carotte râpée, la courgette râpée, l'oignon, la farine, l'œuf, le sel et le poivre. Bien mélanger.
3. Former 6 galettes avec le mélange.
4. Vaporiser le panier de la friteuse avec de l'huile de cuisson et disposer les beignets en une seule couche.
5. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en les retournant à mi-cuisson.
6. Servir avec du tzatziki.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 25g
- Protéines: 6g
- Lipides: 8g

22. Tofu Croustillant au Sésame et Nouilles Épicées aux Cacahuètes

---

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 20-25 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 400g de tofu extra-ferme, pressé et coupé en cubes
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- Graines de sésame, pour enrober
- 200g de nouilles soba, cuites

Sauce Cacahuète Épicée:

- 60 ml de beurre de cacahuète
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge
- Eau, si besoin

Instructions:

1. Mélanger le tofu avec la maïzena, la sauce soja et l'huile de sésame. Enrober de graines de sésame.
2. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
3. Disposer le tofu en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en le retournant à mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, préparer la sauce cacahuète épicée en

fouettant ensemble tous les ingrédients dans un bol, en ajoutant de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée.
6. Mélanger les nouilles cuites avec la sauce cacahuète.
7. Servir le tofu croustillant sur les nouilles.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 450 kcal
- Glucides: 50g
- Protéines: 25g
- Lipides: 20g

23. Tacos de Patate Douce et Haricots Noirs

Temps de préparation: 10 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes (4 tacos)

Ingrédients:

- 1 grosse patate douce, pelée et coupée en cubes
- 1 boîte (400g) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de poudre de chili
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 4 tortillas de maïs
- Garnitures: laitue émincée, dés d'avocat, salsa, crème fraîche

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Mélanger les cubes de patate douce avec l'huile d'olive, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre.
3. Étaler les cubes de patate douce en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement croustillants.
5. Pendant ce temps, réchauffer les tortillas dans la friteuse à air pendant 1-2 minutes.
6. Mélanger les haricots noirs avec les patates douces cuites.

7. Garnir les tortillas du mélange de patate douce et de haricots noirs et ajouter les garnitures souhaitées.

24. Samosas aux Légumes

Temps de préparation: 20 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes (environ 8 samosas)

Ingrédients:

- 8 petites feuilles de pâte à samosa (achetées en magasin ou faites maison)
- 200g de pommes de terre écrasées
- 120g de petits pois surgelés, décongelés
- 1/4 d'oignon haché
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à café de piment rouge en poudre
- Sel au goût
- Eau, pour sceller les feuilles de pâte
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Chauffer l'huile dans une poêle et ajouter les graines de cumin. Lorsqu'elles commencent à crépiter, ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
2. Ajouter les pommes de terre écrasées, les petits pois, le curcuma, le piment rouge en poudre et le sel. Bien mélanger et cuire pendant 5 minutes.
3. Placer une cuillerée de farce sur chaque feuille de pâte à samosa. Plier en triangle et sceller les bords avec de l'eau.
4. Préchauffer la friteuse à air à 190°C.
5. Vaporiser les samosas avec de l'huile de cuisson.
6. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 250 kcal

- Glucides: 30g
- Protéines: 6g
- Lipides: 12g

25. Croquettes de Brocoli et Cheddar

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 tête de brocoli, coupée en petites fleurettes
- 120g de cheddar râpé
- 60g de chapelure panko
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 gros œuf, battu
- Huile de cuisson en spray

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Cuire les fleurettes de brocoli à la vapeur ou les blanchir jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Dans un bol, écraser le brocoli avec une fourchette. Ajouter le fromage, la chapelure panko, l'ail en poudre, le sel, le poivre et l'œuf. Bien mélanger.
4. Former de petits tater tots avec le mélange.
5. Vaporiser le panier de la friteuse avec l'huile de cuisson et disposer les croquettes en une seule couche.
6. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 15g
- Protéines: 12g
- Lipides: 10g

26. Brouillade de Tofu à la Friteuse à Air

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 10-12 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 400g de tofu ferme, émietté
- 1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/4 d'oignon haché
- 1/4 de poivron vert haché
- Ciboulette ou oignons verts hachés, pour la garniture

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 175°C.
2. Dans un bol, mélanger le tofu émietté, la levure nutritionnelle, le curcuma, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le sel et le poivre.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon et le poivron vert, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter le mélange de tofu dans la poêle et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit chaud et légèrement doré.
5. Transférer le mélange dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire à la friteuse pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et pris.
7. Garnir de ciboulette ou d'oignons verts.

27. Ratatouille à la Friteuse à Air

Temps de préparation: 15 minutes **Temps de cuisson:** 25-30 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 aubergine, coupée en tranches
- 1 courgette, coupée en tranches
- 1 courge jaune, coupée en tranches
- 1 oignon rouge, coupé en tranches
- 2 tomates, coupées en tranches
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- Feuilles de basilic frais, pour la garniture

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 180°C.
2. Dans un bol, mélanger l'aubergine, la courgette, la courge jaune, l'oignon, les tomates, l'ail, l'huile d'olive, l'origan, le sel et le poivre.
3. Étaler le mélange uniformément dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés, en remuant de temps en temps.
5. Garnir de feuilles de basilic frais.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 200 kcal
- Glucides: 20g
- Protéines: 5g
- Lipides: 12g

28. Riz de Chou-Fleur à l'Ail et au Parmesan Rôti

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 15-20 minutes **Pour:** 2 personnes

Ingrédients:

- 1 chou-fleur, râpé ou finement haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 60g de parmesan râpé
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

Instructions:

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélanger le riz de chou-fleur avec l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre.
3. Étaler le riz de chou-fleur en une seule couche dans le panier de la friteuse.
4. Cuire à la friteuse pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré, en remuant à mi-cuisson.
5. Incorporer le parmesan avant de servir.

Informations nutritionnelles (par portion):

- Calories: 150 kcal
- Glucides: 10g
- Protéines: 5g
- Lipides: 10g

PLAN DE REPAS DE 30 JOURS

Jour 1

- Brunch: Empanadas au petit-déjeuner (chaussons au chorizo)
- Snack: Frites de Courgettes Croustillantes au Parmesan
- Dîner: Saumon aux Herbes et Citron

Jour 2

- Brunch: Hachis de patate douce et haricots noirs
- Snack: Bouchées de Chou-fleur Buffalo
- Dîner: Tilapia Noirci à la Crème d'Avocat

Jour 3

- Brunch: Churros au sucre et à la cannelle
- Snack: Galettes de Patates Douces
- Dîner: Gambas à l'Ail et au Beurre (Scampi)

Jour 4

- Brunch: Brochettes d'ananas enrobées de bacon
- Snack: Choux de Bruxelles au miel et sriracha
- Dîner: Cabillaud en Croûte de Parmesan

Jour 5

- Brunch: Mini-frittatas aux asperges et au chèvre
- Snack: Crevettes Croustillantes à la Noix de Coco avec Sauce Mango
- Dîner: Tacos de Poisson Baja avec Salade de Chou

Jour 6

- Brunch: Parfaits aux fruits et au yaourt
- Snack: Nems aux Poivrons Jalapeño et Fromage
- Dîner: Saumon Glacé au Miel et Sriracha

Jour 7

- Brunch: Poivrons farcis au petit-déjeuner

- Snack: Champignons Portobello Farcis à la Saucisse et aux Épinards
- Dîner: Crevettes Épicées à la Salsa de Mangue

Jour 8

- Brunch: Bouchées de poulet et gaufres
- Snack: Raviolis Frits à la Sauce Marinara
- Dîner: Fish and Chips à la Bière

Jour 9

- Brunch: Pain perdu cuit au four aux pommes et à la cannelle
- Snack: Ailes de Poulet Coréennes BBQ
- Dîner: Gâteaux de Crabe à la Sauce Rémoulade Épicée

Jour 10

- Brunch: Pitas méditerranéens pour le petit-déjeuner
- Snack: Patates Douces Farcies
- Dîner: Croque-Monsieur au Thon, Tomates et Aneth

Jour 11

- Brunch: Mini Saucisses en Croûte (Pigs in Blankets)
- Snack: Edamame Piment et Citron Vert
- Dîner: Crevettes à la Noix de Coco avec Sauce Ananas

Jour 12

- Brunch: Mini Muffins au Maïs
- Snack: Bouchées de Tofu Croustillantes avec Sauce Cacahuète
- Dîner: Poke Bowls Épicés au Thon et à l'Avocat

Jour 13

- Brunch: Nems aux Oeufs pour le Petit-Déjeuner
- Snack: Chips de Courgettes au Sel et au Vinaigre
- Dîner: Burgers de Saumon à la Sauce Yaourt Citron-Aneth

Jour 14

- Brunch: Petits bols de porridge cuit aux fruits
- Snack: Pois Chiches Rôtis à la Sauce Ranch
- Dîner: Tacos de Crevettes à la Mayo Chipotle

Jour 15

- Brunch: Croissants au jambon et au fromage
- Snack: Frites d'Avocat Panées au Panko
- Dîner: Poisson-Chat Cajun à la Sauce Rémoulade

Jour 16

- Brunch: Gratin de pommes de terre rissolées au petit-déjeuner
- Snack: Beignets d'oignons (Onion Bhajis)
- Dîner: Bar aux herbes méditerranéennes, olives, tomates et câpres

Jour 17

- Brunch: Tartines à l'avocat et œufs pochés
- Snack: Rondelles d'oignon panées au parmesan
- Dîner: Bouchées Apéritives Épicées au Thon

Jour 18

- Brunch: Muffins aux Myrtilles
- Snack: Bouchées de Saumon Épicées
- Dîner: Saumon Glacé à l'Érable et Dijon

Jour 19

- Brunch: Monkey Bread (Pain Brioché à la Cannelle)
- Snack: Mini Pizzas sur Bagels
- Dîner: Bols de Fajitas aux Crevettes

Jour 20

- Brunch: Empanadas au petit-déjeuner (chaussons au chorizo)
- Snack: Wraps de Laitue au Chou-fleur et Pois Chiches Buffalo
- Dîner: Doigts de Poisson Panés au Panko et Sauce Tartare

Jour 21

- Brunch: Hachis de patate douce et haricots noirs
- Snack: Mini Poivrons Farcis
- Dîner: Queues de Homard au Beurre d'Ail et aux Herbes

Jour 22

- Brunch: Churros au sucre et à la cannelle
- Snack: Chips de pommes de terre maison
- Dîner: Noix de Saint-Jacques Poêlées au Beurre Noisette et Sauge

Jour 23

- Brunch: Brochettes d'ananas enrobées de bacon
- Snack: Champignons à l'ail et aux herbes
- Dîner: Mahi-Mahi Noirci à la Salsa Mangue-Avocat

Jour 24

- Brunch: Mini-frittatas aux asperges et au chèvre
- Snack: Samosas à la friteuse à air
- Dîner: Calamars Frits Croustillants à l'Aïoli Épicé

Jour 25

- Brunch: Parfaits aux fruits et au yaourt
- Snack: Épis de Maïs Grillés à la Friteuse à Air
- Dîner: Avocats Farcis à la Salade de Thon et Assaisonnement "Everything Bagel"

Jour 26

- Brunch: Poivrons farcis au petit-déjeuner
- Snack: Ailes de Poulet au Miel et à l'Ail
- Dîner: Galettes de Saumon à l'Aïoli Citron-Câpres

Jour 27

- Brunch: Bouchées de poulet et gaufres
- Snack: Gratin de Haricots Verts
- Dîner: Crevettes et Semoule de Maïs à la Saucisse Andouille

Jour 28

- Brunch: Pain perdu cuit au four aux pommes et à la cannelle
- Snack: Nœuds à l'Ail
- Dîner: Curry Rouge Thaï au Poisson

Jour 29

- Brunch: Pitas méditerranéens pour le petit-déjeuner
- Snack: Mini Tacos au Poulet

- Dîner: Po' Boys de Crevettes Cajun à la Rémoulade Épicée

Jour 30

- Brunch: Mini Saucisses en Croûte (Pigs in Blankets)
- Snack: Galettes de Crabe à la Friteuse à Air
- Dîner: Tilapia en Croûte de Noix de Coco et Salsa à l'Ananas